scapă de capcana

Gael LINDENFIELD

Scapă de capcana vinovăţiei

Traducere: FLAVIUS-LUCIAN FURTUNĂ

EDITURA NICULESCU

Cuprins

Introducere.....9

Capitolul 1
Ce este vinovăţia şi ce scop are?.....14

Capitolul 2
Zece tipuri de vinovăţie.....30

Capitolul 3
Cele patru calităţi personale cheie care te vor ajuta 70

Capitolul 4
Cele cinci abilităţi-cheie în viaţă.....98

Capitolul 5
Setul de reparaţie DREAM.....161

Capitolul 6
Confruntarea cu declanşarea intenţionată a vinei 194

Capitolul 7
Sfaturi pentru cele nouă tipuri de vinovăţii problematice.....206

Capitolul 8
Cum să-i ajuţi pe cei care se simt vinovaţi.....234

Capitolul 9
De la vinovăţie la scop.....244

Capitolul 10
Cum să eviţi capcana vinovăţiei.....252

Note.....262
Ajutor suplimentar.....263
Mulţumiri.....266

Introducere

Vinovăţia nu este un sentiment rău, nu mai mult decât este dragostea un sentiment bun.

Dacă faci lucruri rele ca reacţie la oricare sentiment, probabil că vei intra în încurcătură.

Dacă faci lucruri bune ca reacţie la oricare sentiment, probabil că vei fi recompensat.

Dacă nu faci nimic ca reacţie la oricare sentiment, probabil ca vei rămâne blocat emoţional şi lipsit de energie.

Pentru unii oameni, aceste afirmaţii pot părea evidente, dar eu am avut nevoie de mulţi ani, în timpul vieţii adulte, pentru a fi capabilă să le exprim cu sinceritate. încă din copilărie am fost îngrozită de vinovăţie. Nu era vorba atât despre frica de focurile iadului, care mă înspăimântau, cât despre teama că nu o să pot deveni niciodată o sfântă. De când mă ştiu, aceasta a fost ambiţia mea arzătoare.

Copil fiind, m-am străduit serios să fiu atât de pură, încât să nu simt niciodată vina. Dar, indiferent de cât de multe aprecieri am primit pentru comportamentul meu

corespunzător, totuşi am simţit-o. La vremea aceea, practicam o religie care îmi impunea să-mi mărturisesc toate păcatele înainte de a primi

Sfânta împărtăşanie. Nu numai că era de aşteptat din partea mea să particip la acest sacrament, dar îmi doream să o fac. Ştiam că îţi conferă har, iar eu aveam nevoie din plin de acesta pentru a deveni sfântă. Când se apropia momentul spovedaniei, intram în panică. Mă simţeam vinovată pentru că nu aveam ce vină să mărturisesc. Soluţia la care am apelat a fost să inventez nişte păcate, doar ca să am ce să-i spun preotului. Unul dintre acestea a fost, desigur, minciuna. Speram ca Dumnezeu să înţeleagă.

în timpul adolescenţei târzii am încetat să mai cred în Dumnezeu, dar problema sentimentului de vinovăţie nu a dispărut. Am început să înfăptuiesc lucruri care „ar fi trebuit" să mă facă să mă simt vinovată, însă nu mi-a ieşit. Iarăşi, ajunsesem să mă simt vinovată pentru faptul că nu reuşeam să mă simt vinovată! Orientarea mea spre profesiile prin care-i poţi ajuta pe ceilalţi nu este deloc surprinzătoare, pentru un aspirant la sfinţenie. Astfel, am dobândit certitudinea că nu sunt singura cu această problemă. De fapt, îmi petreceam o bună parte a zilelor mele lucrătoare încercând să-i conving pe alţii să nu se mai simtă atât de vinovaţi.

în cele din urmă, m-am hotărât să insist mai mult pe subiectul vinovăţiei. Am observat că genera nenumărate probleme de relaţionare şi de sănătate mentală. Am început să cercetez şi să experimentez strategii prin care să pot aborda acest sentiment. Când am ajuns suficient de încrezătoare pentru a scrie o carte pe această temă, i-am comunicat ideea editorului meu. Am semnat un contract. Acea carte nu a fost scrisă niciodată, pentru că fiica mea mai mică a decedat într-

un accident de maşină. Vinovăţia devenea, din nou, o problemă personală majoră.

Douăzeci de ani mai târziu, am scris cartea de faţă. Cred că este necesară o abordare mai blândă asupra acestui subiect,

mult mai blândă decât concepusem iniţal. Acum apreciez mai mult aspectele pozitive ale vinovăţiei. Istoric însă, vinovăţia a fost clasificată de către psihologi drept o stare emoţională negativă. Se pare că mulţi alţi profesionişti din domeniul sănătăţii mentale sunt, de asemenea, preocupaţi de impactul negativ din ce în ce mai puternic al acestui sentiment asupra sănătăţii mentale a oamenilor. Dar scopul pe care vreau să-l ating, prin această carte, este acelaşi ca întotdeauna. Mai presus de orice, am vrut să scriu o lucrare uşor de citit, o carte UTILĂ ce poate fi folosită ca un plan de autoajutorare de către cineva pe cont propriu, sau cu un grup restrâns de prieteni.

Este această carte pentru mine?

- **Da,** dacă te confrunţi în viaţa de zi cu zi cu probleme legate de sentimentele de vinovăţie, cum ar fi:

  - Pierderea concentrării, pentru că încă te simţi vinovat pentru greşelile pe care le-ai făcut data trecută când ai încercat să îndeplineşti una şi aceeaşi sarcină;

  - Când ai de luat o decizie dificilă, te gândeşti: *„Fir-ar să fie, ştiu că am încurcat-o, fie că o fac sau nu o fac!”*

  - Urmăreşti în mod obsesiv ceea ce fac ceilalţi, întrebându-te dacă tu faci lucrurile aşa cum trebuie;

  - După ce o relaţie s-a încheiat, nu te poţi abţine să nu te gândeşti la ceea ce ai fi putut face ca aceasta să fi funcţionat;

  - Când cineva a murit şi ţi se pare dificil să mergi mai departe pentru că te simţi vinovat să te bucuri de viaţă de unul singur, fără persoana respectivă;

- Fiind părinte spui şi faci lucruri pe care le regreţi şi te gândeşti că poate ţi-ai traumatizat copilul sau i-ai redus şansele în viaţă, pentru totdeauna;

- Te simţi atât de vinovat pentru că eşti mai fericit, mai bogat sau mai de succes decât cei din jurul tău, încât nu te mai poţi bucura de ceea ce ai;
- îţi pare rău mereu pentru că nu poţi avea grijă de cineva aşa cum crezi că ar trebui să ai;
- Stărui pe lucruri pe care îţi doreşti să le fi făcut altfel în copilărie;
- îţi pare rău pentru că ai făcut ceva în trecut şi nu ţi-ai recunoscut greşeala;
- Te simţi parţial responsabil pentru ceva ce s-a întâmplat: pe când alţii au fost acuzaţi şi pedepsiţi, tu ai scăpat;
- Ai înşelat/trişat şi acum regreţi;
- Eşti supravieţuitorul unui dezastru sau unei boli severe, iar alţii nu au fost aşa de norocoşi;
- Te simţi vinovat pentru că i-ai rănit pe ceilalţi prin propriile alegeri de viaţă;
- Te simţi vinovat pentru că nu simţi vinovăţie!

• **Da,** dacă doreşti să distingi cu claritate între momentele când trebuie să te simţi vinovat şi când nu trebuie.
• **Da,** dacă doreşti să te asiguri că te raportezi la vină într-o manieră încrezătoare şi asertivă.
• **Da,** dacă doreşti să ajuţi pe cineva să-şi gestioneze sentimentele de vinovăţie mai eficient.

Şi, de asemenea,

• **Poate,** dacă ai fost tratat de o boală mentală în raport cu care sentimentul de vinovăţie a jucat un rol, iar acum eşti pe cale de însănătoşire. Această carte ar trebui să te ajute să-ţi gestionezi sentimentele de vinovăţie viitoare în mod constructiv şi să te autoafirmi.

• **Poate,** dacă ai comis o infracţiune şi ai fost pedepsit, dar încă te simţi vinovat. Totuşi, ar fi recomandabil să parcurgi această carte cu ajutorul unui specialist în psihoterapie sau cu consiliere psihologică. ~ ■

Cum să utilizezi această carte

îţi sugerez ca prima dată să o citeşti repede. Nu trebuie să insişti cu exerciţiile sau să aplici strategiile acum, însă subliniază paragrafele pe care le consideri utile pentru tine. De asemenea, ar fi bine să notezi, pe măsură ce-ţi vin în minte când citeşti, exemplele de situaţii din viaţa ta care ţi s-au părut dificile. La a doua lectură, fa exerciţiile şi încearcă strategiile în timp ce parcurgi cartea, având grijă deosebită la cele pe care le-ai subliniat. Din nou, ia notiţe pe măsură ce citeşti. După această lectură, ar putea fi foarte util să discuţi cu unul sau mai mulţi dintre prietenii tăi. Acest lucru ar putea ajuta la stimularea memoriei şi te poate face să nu te mai simţi singur în ceea ce priveşte problema ta. Nu în ultimul rând, fa o listă cu probleme prioritare pe care doreşti să le rezolvi sau la care vrei să lucrezi. Apoi, revino la capitolul 9 şi fa-ţi un plan de acţiune. Nu uita să încerci să găseşti o persoană apropiată pentru a te ajuta să te menţii pe drumul cel bun. în următoarele câteva luni, ţine cartea undeva la îndemână, să o consulţi ori de câte ori ai nevoie. Având-o pe undeva

prin casă, poate şi alţii vor fi tentaţi să arunce o privire peste ea şi să se întrebe dacă nu cumva le va fi şi lor de ajutor.

Sper că vei găsi această carte interesantă şi provocatoare. De asemenea, sper, desigur, că te va ajuta să-ţi continui viaţa fericit şi cu încredere.

CAPITOLUL 1

Ce este vinovăţia şi ce scop are?

Psihologii numesc vinovăţia o emoţie „orientată spre sine”*. Alte emoţii din aceeaşi categorie sunt mândria, jena şi ruşinea. Toate acestea diferă de emoţiile noastre de bază, cum ar fi teama, dezgustul şi bucuria, care sunt mai instinctive şi resimţite în mod universal în primul an al vieţii noastre. Emoţiile orientate spre sine se dezvoltă mai târziu, când începem să distingem senzaţia conferită de propriul sine, ca fiind separaţi de ceilalţi. Aceasta se întâmplă, de regulă, către finalul celui de-al doilea şi pe parcursul celui de-al treilea an de viaţă[1].

înainte de a simţi vină, trebuie să fim capabili de a

* *Emoţiile orientate spre sine* sunt emoţiile legate de sentimentul sinelui, apărute prin raportare la propria persoană şi prin conştientizarea reacţiilor celorlalţi la acestea, *(n. trad.)*

emite judecăţi. Acest lucru nu se întâmplă decât atunci când centrul gândirii din creierul nostru (neocortexul) este dezvoltat suficient. înseamnă că bebeluşii şi copiii foarte mici nu se pot simţi vinovaţi. Greierele lor, pur şi simplu, nu sunt dezvoltate suficient pentru a procesa vina. Fiziologic vorbind, ei nu pot înţelege diferenţa dintre bine şi rău.

La vârsta de 13 luni, nepoata mea părea că ştie când făcea ceva nepermis. îşi arunca mâncarea pe podea şi ne privea afişând un zâmbet mare pe faţă. Asta nu pentru că îi plăcea să fie neastâmpărată (lucru care se va întâmpla mai târziu!). Zâmbetul ei era generat de faptul că se bucura să vadă reacţiile noastre, ale adulţilor. Şi, poate pentru că eram încă în „luna de miere a fazei bunicilor", ni se părea amuzant comportamentul ei şi râdeam împreună cu ea. Nu-i de mirare ca ea repeta fapta instantaneu, fără nici cea mai mică urmă de vinovăţie!

Totuşi, această fază a vieţii, străină de vinovăţie, este foarte scurtă. Recent, mă plimbam pe o plajă destul de pustie, când am întâlnit două fetiţe goale aflate chiar lângă apă. Când m-au zărit una dintre ele s-a ridicat, grăbită, să-şi pună slipul. Deşi chicoteau şi zâmbeau, am remarcat că ţineau capetele plecate. Cred că aveau în jur de trei ani, vârsta la care vina începe să se strecoare în psihicul nostru. Din fericire pentru ele, sentimentul încă nu se dezvoltase suficient, încât să le strice bucuria inocentă a comportamentului „obraznic". Această etapă plăcută din dezvoltarea vinovăţiei este una pe care mulţi adulţi încearcă adeseori să o

recupereze. Iată câteva exemple pe care le-ai putea recunoaşte:

- Ieşiri ale fetelor în oraş, în spa-uri, unde grupuri formate din femei de carieră, cu corpul tonifiat la sală, se îmbată cu şampanie şi devorează cu lăcomie deserturi interzise.
- Băieţi care iau pauze de la antrenamentul de golf, îndemnân- du-se reciproc să mai bea un pahar, până la răsărit.
- Participanţii la carnaval care se îmbracă în costume revoltător de şocante şi cântă versuri de altfel reprobabile în viaţa de zi cu zi.

• Chefuri la birou unde oamenii se comportă fără rezerve, iar în ziua următoare se întorc la muncă zâmbind, dar cu capul plecat, precum cele două fetiţe de pe plajă.
• Achiziţionarea de alimente şi de băuturi etichetate drept *guilt-free*,* ştiind însă că acestea sunt departe de a fi hrănitoare.

Revenind la lucruri serioase, unii oameni pur şi simplu nu simt vină deloc. La începutul carierei mele, am lucrat în secţiile securizate dintr-un mare spital de psihiatrie. Mulţi dintre paci- enţii noştri adulţi aveau o capacitate de a raţiona redusă. Din cauza bolii sau a tulburării mentale, centrii nervoşi din creier – pe care îi folosim ca să procesăm vina – nu funcţionau. Din această cauză, o mare parte din comportamentul lor îi părea lumii exterioare egoist, antisocial şi dureros de jenant. Pentru că erau incapabili să se simtă vinovaţi,

eu, alături de colegii mei, a trebuit să învăţăm să le acceptăm şi să le tolerăm comportamentul. A fost o lecţie bună deprinsă în tinereţe, pentru că, de atunci, am întâlnit mulţi adulţi şi copii tineri, în exterior, cu aceeaşi incapacitate.

Ce scop are vina?

Vina, ca alte emoţii orientate spre sine, a apărut, probabil, în dezvoltarea noastră evolutivă în momentul în care oamenii au început să formeze grupuri. A apărut cu scopul ca lumea să muncească şi să se protejeze mai eficient de duşmani. Funcţia orientării spre sine a emoţiilor a fost, probabil, aceea de a întări grupurile prin încurajarea loialităţii şi a autodisciplinei. Oricine care a înfiinţat sau a condus un grup va şti cât de importante

' „Fără-vină” – produse menite să nu trezească sentimentul de vinovăţie în urma consumului, (n. *trad.)*

sunt aceste două calităţi. Emoţiile de bază ca frica şi furia pot fi folosite pentru a încuraja sau a impune disciplina doar până la un punct. După o vreme, acestea induc resentimente şi răzvrătire. Vina, pe de altă parte, stimulează controlul de sine. Respectăm „regulile” pentru că nu dorim să o simţim. Durerea indusă de vină este internă şi, prin urmare, nu atât de perturbatoare pentru restul grupului, cum ar fi, de exemplu, furia. Acesta este modul în care credem că a intenţionat natura să funcţioneze vinovăţia. Reţine că natura are un plan de rezervă, dacă planul A nu funcţionează (o idee

excelentă, întotdeauna!).

PLANUL A, PLANUL INIŢIAL AL NATURII PENTRU VINOVĂŢIE

Un membru al grupului încalcă o regulă comună, scrisă sau nescrisă:

V centrul gândirii din creier evaluează că a greşit şi trimite un semnal de alarmă către centrul emoţional al creierului;
\ el se simte vinovat;
\ îşi asumă responsabilitatea pentru fapta rea comisă;
\ e motivat fie să acopere prejudiciul care a fost cauzat de fapta lui, fie să părăsească grupul;
\ răufăcătorul este fie reintegrat în grup, fie părăsit, şi lucrurile reintră pe făgaşul normal.

PLANUL B, PLANUL INIŢIAL AL NATURII PENTRU VINOVĂŢIE

Un membru al grupului încalcă o regulă comună, scrisă sau nescrisă:

\ simţindu-se vinovat, el nu urmează planul A; nu-şi recunoaşte deschis fapta şi nu remediază situaţia;

\ ceilalţi membri sau liderul grupului observă limbajul trupului, care exprimă vinovăţia (de exemplu: capul plecat, care denotă vina);
\ persoana este acuzată şi fie este pedepsită, fie expulzată;
\ răufăcătorul este fie reintegrat în grup, fie înlocuit şi lucrurile reintră pe făgaşul normal.

Desigur, ştim cu toţii că planurile naturii (la fel ca ale noastre) nu funcţionează întotdeauna. Dacă ar funcţiona pentru vinovăţie, n-aş simţi nevoia de a scrie această carte! Dar este important să ne amintim că, în esenţa sa şi atunci când este bine gestionată, vinovăţia este o emoţie bună şi utilă, atât pentru individ, cât şi pentru grupul de care aparţine. Aceasta există spre a asigura supravieţuirea sănătoasă a grupului. De aceea, vina pozitivă este una dintre cele zece categorii de vinovăţie pe care am ales să le discutăm şi cu care să lucrăm în această carte (vezi capitolul 2).

în etapa ulterioară a dezvoltării umane, indivizii au început să-şi formuleze propriile coduri morale. Iniţial, regulile personale pentru a duce o viaţă „bună" au fost modelate, în mare măsură, de către cultura şi legile statului. Dar astăzi, oamenii internalizează influenţe morale şi prin intermediul călătoriilor, al internetului şi prin mass-media. Problema este că asimilarea ad-hoc a atâtor filosofii, religii şi legi ne-a debu- solat moral. Ori ne simţim vinovaţi pentru orice cale de acţiune pe care o alegem, ori cedăm vinei pentru că ne gândim *„Chiar dacă o fac, chiar dacă nu o fac, tot am încurcat-o".* Efectul psihologic al acestei confuzii morale este de rău augur pentru sănătatea mentală a individului şi pentru orice grup sau societate din care face parte acesta.

Totuşi, vestea bună este că vei descoperi, în această carte, multe sfaturi şi strategii care te vor ajuta să gestionezi aceste probleme morale contemporane complicate.

Diferenţa dintre vinovăţie şi ruşine

Aceste două stări emoţionale sunt deseori menţionate, în limbajul cotidian, ca interşanjabile. Asta şi pentru că sunt, deseori, experimentate împreună. Dar există importante deosebiri între acestea. Cea mai simplistă explicaţie a acestei diferenţe, pe care am auzit-o, provine, în mod surprinzător, de la un actor de comedie:

> *Vina înseamnă să-ţi pară rău pentru ceea ce ai făcut; ruşinea înseamnă să-ţi pară rău pentru cine eşti – de fapt, e vorba de a confunda ceea ce ai făcut cu cine eşti.*
>
> MARCUS BRIGSTOCKE, ACTOR

Dar, dacă vrei o definiţie mai academică, Christine Miller, de la Universitatea Wake Forest, din SUA, a realizat o sinteză interesantă a diferenţelor descoperite de cercetători în raport cu această problemă. Mai jos, am selectat câteva dintre argumentele ei, care sunt relevante pentru demersul nostru din această carte. Reţine, acestea sunt numai unele dintre deosebirile care au fost descoperite în urma cercetărilor.

- Vina este o emoţie personală, în timp ce ruşinea se dezvoltă ca urmare a dezaprobării – reale sau imaginare – din partea celorlalţi.
- Ruşinea poate fi declanşată atât de greşeala morală, dar şi prin nerespectarea anumitor legi, reguli sau etichete uzuale care nu au bază morală. De exemplu, porţi o rochie inadecvată la o nuntă, uiţi să te piepteni înainte de a merge la lucru sau eşuezi la un

examen.

- Vinovăţia se referă la greşeala care a fost făcută. Ruşinea este legată de ceea ce simţi despre tine însuţi. Nu-ţi place de tine deloc sau, mai degrabă, nu-ţi place un aspect al tău, decât să nu-ţi placă ceea ce ai făcut.
- Ruşinea te determină să te simţi neajutorat, dar vina nu face asta întotdeauna. De fapt, vinovăţia îţi impune, adesea, să repari greşeala sau te determină să-ţi doreşti să o poţi face. Ruşinea te obligă să-ţi doreşti să te ascunzi, astfel încât tu, împreună cu eşecurile tale, să nu fii observat. Când suntem ruşinaţi, e mai puţin probabil să simţim empatie faţă de oricine care a avut de suferit drept consecinţă, de exemplu, faţă de oameni care au investit mult timp şi mulţi bani pentru a ne ajuta cu un proiect pe care nu am reuşit să-l finalizăm. Din cauza ruşinii, s-ar putea să ne pară atât de rău de nereuşitele noastre, încât să nu mai simţim compasiune pentru cine a avut de suferit. Prin intermediul vinovăţiei, concentrarea noastră s-ar putea axa pe modul în care am dezamăgit oamenii.
- Este mai probabil ca vina să ne determine dorinţa de a acţiona spre a-i ajuta pe ceilalţi în vreun fel. Ruşinea nu generează asta, pentru că ne face să ne simţim inutili.

Deoarece acest tip de informaţii are întotdeauna mai mult sens atunci când le aplicăm experienţelor noastre personale, încearcă acest exerciţiu:

EXERCIŢIU: CLARIFICAREA DIFERENŢEI DINTRE VINĂ ŞI RUŞINE'

Scopul acestui exerciţiu este de *a* te ajuta să apreciezi care aspecte ale reacţiei tale la o greşeală trecută indică dacă ai simţit vină şi/sau ruşine. Fiind conştient de gradul în care ai simţit fiecare emoţie, poţi să decizi ce trebuie să faci în continuare. După cum ştii, această carte tratează, în mare parte, gestionarea vinovăţiei, dar ne vom ocupa de asemenea de un anumit tip de vină care înglobează o parte mare de ruşine. Eu o numesc vinovăţie ruşinoasă. Aceste două exemple ale mele ilustrează cum pot declanşa ambele emoţii o greşeală. Gândeşte-te când te-ai simţit vinovat şi/sau ruşinat şi pune-ţi aceste întrebări:

a) Am simţit că mi-am dorit să mă ascund sau mi-am dorit ca oamenii să afle cât de rău m-am simţit?
b) Am făcut ceva care a fost greşit din punct de vedere moral sau nu (spre deosebire de încălcarea unei singure reguli sau legi despre care mulţi oameni cred că e prostească sau demodată)?
c) M-am centrat, în primul rând, pe mine, sau pe alţii?
d) îmi pare rău că am făcut ceva greşit din punct de vedere etic (de exemplu: *îmi doresc să nu fi făcut asta)* sau îmi pare rău pentru că restul mă vor considera stupid/inapt/ inadecvat/prea urât etc. (de exemplu: *Sunt atât de idiot!).*
e) Am făcut ceva ca să-mi îndrept greşeala sau nu am făcut nimic?

Utilizând o scară de la 1 la 10 (10 fiind proporţia maximă a fiecărui sentiment), calculează scorul separat al proporţiei de vinovăţie şi/sau ruşine pe

care-l exprimă răspunsul tău.

Exemplul 1

Greşeala: Am fost exagerat de crud să spun ceea ce am spus în acea şedinţă – era doar un stagiar. Am fost atât de şocat de comportamentul meu, încât am rămas fără cuvinte.

a) Voiam numai să mă ascund. Nu m-am gândit să-mi recunosc vina faţă de ceilalţi.
   Ruşine 10/10 Vină 0/10
b) Din punct de vedere moral, eram total în neregulă. Stagiarul încerca şi el o propunere, iar eu am fost inutil de agresiv în legătură cu sugestia sa naivă.
   Ruşine 0/10 Vină 10/10
c) Eram în mare parte concentrat asupra mea – nu prea mă gândeam la ce trebuie să simtă el.
   Ruşine 8/10 Vină 2/10
d) Ştiam că ceea ce am făcut era foarte greşit, dar eram mai mult îngrijorat de cum mă vor judeca ceilalţi.
   Ruşine 9/10 Vină 5/10
e) Nici măcar nu mi-am cerut scuze.
   Ruşine 10/10 Vină 10/10

Exemplul 2

Greşeala: Am minţit-o pe mama în mesajul meu. I-am zis că am avut de lucru tot weekendul. Pur şi simplu, nu puteam să conduc până acolo – e mare oboseala în ziua de azi. Totuşi mi-am făcut griji şi am sunat-o duminică să discutăm.

a) l-am spus lui Jim ce am făcut, dar n-aş fi spus nimănui altcuiva.
   Ruşine 7/10 Vină 2/10

b) Jim mi-a zis să nu-mi fac griji, e doar o minciună nevinovată. Dar chiar cred că nu-i în regulă să minţi şi puteam să-i spun doar că sunt extenuat. Nu-i un gest aşa de egoist să nu merg în fiecare weekend. Chiar merg des.
   Ruşine 5/10 Vină 3/10 <

c) M-am concentrat, în mare parte, pe mama.
   Ruşine 0/10 Vină 7/10

d) Eram, în mare măsură preocupat să-mi dau seama dacă făcusem ceva bun sau rău în raport cu valorile mele. Eram, de asemenea, uşor preocupat despre ceea ce ar gândi mama despre mine.
   Ruşine 1/10 Vină 9/10

e) Am îndreptat lucrurile destul de bine.
   Ruşine 0/10 Vină 9/10

Repetă acest exerciţiu de două până la trei ori, pentru diverse ocazii când te-ai simţit vinovat şi/sau ruşinat.

Pe măsură ce continui să citeşti această carte, fa acest exerciţiu şi gândeşte-te la alte dăţi când te-ai simţit vinovat şi/sau ruşinat.Ţi-ar putea fi de ajutor să ai nişte fotocopii ale exerciţiului, gata pentru a fi completate. Până vei fi terminat cartea, ar trebui să devii expert la a diferenţia aceste două stări emoţionale.

Cum se simte şi cum arată vinovăţia?

Majoritatea cred că ştiu răspunsul la această întrebare. Vom descrie puţin ce simţim în interiorul corpurilor noastre şi cum ne determină vinovăţia să ne comportăm. Dar experienţa ta personală poate fi diferită de ceea ce simt ceilalţi. Oamenii observă şi descriu „semnele” vinovăţiei în moduri variate. De asemenea, ei se pot comporta diferit. Pentru a ne deruta şi mai tare, multe dintre semnele vinovăţiei pot avea alte cauze. Aşa că va trebui, mai întâi, să le eliminăm pe acestea, înainte de a le atribui, încrezători, vinovăţiei. Listele pe care ţi le voi facilita mai jos reprezintă un indiciu bun pentru a stabili dacă vinovăţia se află sau nu la rădăcina problemei.

Iată câteva dintre modalităţile prin care diferite persoane au încercat să-şi descrie experienţa personală asupra vinovăţiei.

Cum experimentează oamenii vinovăţia

ÎN CORP

Am un nod permanent în stomac.
Este ca durerea combinată cu tristeţea.
Simt că vreau să plâng, dar nu pot.
Devin aşa tăcut – este ca şi cum gâtul mi s-a tensionat şi nu pot vorbi.
Simt ca şi cum o grămadă de molii îmi mănâncă pântecele.
Adesea simt că o să mi se facă rău.

îmi vine să-mi lovesc capul… şi deseori o fac!
Mă trezesc că îmi lovesc piciorul de îndată ce-mi amintesc de asta.
Vreau să mă ghemuiesc şi corpul meu chiar începe să o facă.
Mă simt speriat şi încep să tremur.
Am o tensiune în cap şi nu-mi pot face corpul să se relaxeze.
Vreau să mă ascund – capul mi se pleacă şi ochii mi se închid.
Simt că duc nişte greutăţi de plumb.
Capul pare că-mi cântăreşte o tonă.
E ca o greutate pe suflet.
Simt că nu pot să mă opresc din oftat.
Este ciudat… câteodată, mă simt murdar şi trebuie să mă spăl şi să mă spăl… Poate că înnebunesc, precum Lady Macbeth!

ÎN MINTE

Mă face să mă gândesc că nu trebuia să fac ceea ce am făcut pentru că toţi ceilalţi cred că e rău.
Simt că o să-mi explodeze mintea. ' ’
Examinez situaţia fără încetare, în mintea mea. ‘
Am impresia că oamenii vorbesc despre mine – gândindu-se că sunt rău sau că fac ceva greşit.
Mă gândesc încontinuu la ce ar spune tatăl meu, dacă m-ar putea vedea acum, întotdeauna mă gândesc că fac o greşeală.
îmi tot vin imagini în minte legat de ceea ce s-a întâmplat.
Mă gândesc permanent că trebuia să fac lucrurile

diferit, chiar dacă sunt mulţumiţi ceilalţi.

îmi spun că, dacă aş fi persistat doar un pic mai mult, aş fi putut să...

Mă tot gândesc că voi fi „descoperit".

îmi tot imaginez ce se putea întâmpla, dacă nu eram norocos.

Câteodată mă simt vinovat că sunt în viaţă... Pur şi simplu, nu-mi pot scoate din minte faptul că alţii au murit fără nicio vină.

îmi spun mereu că am fost un idiot.

Nu pot să-mi scot din minte gândul că viaţa nu este corectă – de ce am tot ceea ce

am, pe când alţii nu pot avea? Soarta e o loterie, îmi fac griji tot timpul că înţeleg lucrurile greşit şi ar trebui să ştiu mai bine. Mă simt de parcă aş fi un impostor la lucru.

Tot insist pe faptul că aş fi putut să fac mai multe... deşi ştiu că am făcut ce am putut, la vremea aceea.

Câteodată, oamenii nu sunt conştienţi că se simt vinovaţi. Prima oară când ajung la mine, mulţi dintre clienţii mei au unele dintre aceste „simptome", punându-le pe seama sănătăţii şubrede sau a stresului. Dacă această cauză, din urmă, a fost exclusă, ne vom pleca împreună asupra modului în care îşi duc viata. De asemenea, aici este bine de ştiut care sunt cele mai răspândite semne comportamentale ale vinovăţiei, care ar putea fi cauza principală a suferinţei.

în următorul capitol vom examina, cu oarecare profunzime, diferitele tipuri de vinovăţii şi comportamentele asociate fiecăruia în parte. Dar, momentan, iată unele dintre cele mai răspândite semne

generale ale vinovăţiei potenţiale, pe care le-ai putea recunoaşte:

Semne comportamentale ale vinovăţiei:

- Evitarea anumitor sau a tuturor oamenilor, ori a partenerilor de conversaţie
- Prudenţă excesivă (neasumarea de riscuri)
- Supracompensare printr-un comportament extrem de „bun”
- Surmenaj
- Obsesii
- Depresie (fără cauză evidentă şi în absenţa diagnosticului de tulburare bipolară)
- Agorafobie
- Dependenţă de alcool sau de droguri
- Spirit de revoltă
- Comportament „rău”

EXERCIŢIU: SEMNELE PERSONALE ALE VINOVĂŢIEI

- Reciteşte listele semnelor corporale, mentale şi comportamentale, de mai sus, şi marchează-le pe acelea pe care le experimentezi de regulă.
- întreabă câţiva cunoscuţi ce simt ei şi observă-le planul mental şi comportamental atunci când se simt vinovaţi. Ai putea să le arăţi listele de mai sus. Vezi prin ce diferă experienţele tale.

Cine este mai probabil să resimtă vinovăţie într-o măsură nerezonabilă?

Deşi nu există studii definitive care să releve cauza acestei probleme, sunt câteva motive larg acceptate

printre terapeuţi şi consilieri, pentru care unii oameni simt un grad excesiv de ridicat sau nerezonabil de vinovăţie. Mai jos enumăr principalele motive pe care le-am întâlnit în propria activitate. Ştiind cum a început o problemă sau cum a fost stimulată (şi poate încă este), putem să identificăm posibilele căi de a o soluţiona.

Este mult mai probabil să fii prins în capcana vinovăţiei dacă:

\ eşti, în general, cunoscut ca având un temperament sensibil emoţional;
\ eşti introvertit;
s nu te-ai bucurat de suficientă dragoste în copilărie;
ai fost considerat un „intrus" sau „diferit" în familia sau în instituţia unde ai copilărit şi te-ai resemnat cu această etichetă;
\ copil fiind, ai fost hărţuit, sau ai fost hărţuit în mod repetat şi la vârstă adultă; \ ai fost crescut într-o familie sau într-o instituţie prea disciplinată;
\ aide mult timp o profesie extrem de disciplinată şi de autoritară;
\ ai trăit mult timp într-o societate represivă din punct de vedere politic;
ai fost membru pentru o lungă perioadă într-un grup social cu un cadru etic foarte strict;
\ a părţii unui grup care are directive morale puternice;
\ aparţii unui grup religios care nu încurajează interacţiunea cu oameni de alte credinţe sau confesiuni;
\ ai stimă de sine scăzută, de multă vreme;
\ nu ai o idee certă despre ce fel de persoană eşti sau

doreşti să fii;
\ eşti perfecţionist;
\ nu te pricepi la a-ţi susţine drepturile;
\ continui să ai nevoie de aprobarea părinţilor;
\ niciodată nu tulburi apele şi aproape întotdeauna te străduieşti să menţii pacea;
\ nu ai, în prezent, o reţea socială de sprijin puternică.

La parcurgerea acestei liste, poate ai observat că nu am inclus chestiuni legate de gen, deşi aud adesea şi citesc cum că femeile simt mai multă vinovăţie decât bărbaţii. Din câte ştiu, nu există cercetări care să susţină această opinie. Femeile vorbesc, probabil, mult mai deschis, în viaţa de zi cu zi, despre vinovăţia lor. Bărbaţii nu fac asta prea des, însă beau, se suprasolicită sau lovesc un sac de box, pentru a reduce tensiunea, pentru ca apoi să o suprime... Cu toate acestea, în cadrul terapeutic confidenţial remarc puţine deosebiri între genuri. Desigur, cauzele par similare şi gradul de suferinţă e comparabil.

EXERCIŢIU: CÂT DE PREDISPUS SUNT **SĂ FIU** PRINS ÎN CAPCANA VINOVĂŢIEI?

1. Reciteşte lista de mai sus, de data asta mai încet. Acor- dă-ţi un timp de gândire pentru fiecare caracteristică. Marchează-le pe cele care au vreo semnificaţie pentru tine.
2. Discută cu membrii familiei sau cu un prieten.
3. la-ţi notiţe.

Rezumat

- Pentru a te simţi vinovat, regiunile neocortexului trebuie să funcţioneze pe deplin şi trebuie să fii capabil:

  a) Să înţelegi diferenţa dintre conceptul binelui şi al răului;

  b) Să afli şi să reţii că există standarde pe care ceilalţi poate se aşteaptă să le îndeplineşti sau pe care tu însuţi vrei să le îndeplineşti;
  c) Să fii suficient de conştient pentru-a observa senzaţiile pe care le ai atunci când vina a fost declanşată.
- Vina a evoluat împreună cu alte emoţii orientate spre sine pentru a consolida grupurile prin încurajarea loialităţii şi a autodisciplinei.
- Vina şi ruşinea sunt diferite. Vina este un sentiment pe care îl avem când credem că am făcut ceva greşit. Ruşinea este ceea ce simţim când ne gândim că suntem o persoană rea pentru că am greşit.
- Simţim vina în moduri diferite, chiar dacă unele semne ale vinovăţiei pot fi comune.
- Unii dintre noi sunt mai predispuşi decât alţii să fie prinşi în capcana vinovăţiei.

CAPITOLUL 2

Zece tipuri de vinovăţie

Deseori despre vinovăţie se vorbeşte în termeni antagonici: este „sănătoasă’7„nesănătoasă” sau „raţională”/,,iraţională”. Mărturisesc faptul că eu însămi am vorbit de multe ori aşa în această privinţă şi încă o mai fac, ocazional. Dar realitatea este că oamenii care au dificultăţi cu gestionarea vinovăţiei se confruntă, de obicei, cu mai multe tipuri de vinovăţie, inclusiv antagonice. Şi, spre a înrăutăţi situaţia, „labirintul lăuntric” al vinovăţiei oamenilor se schimbă perpetuu.

Cum nu putem vedea sau atinge sentimentele, este foarte util să le numim şi să descriem problema pe care o avem cu ele. Astfel, chestiunea devine mai reală şi acesta este un prim pas important spre rezolvarea sa. în plus, dacă o vedem în alb şi negru, obiectiv, creierul „gânditor” preia frâiele, în locul creierului „emoţional”. Putem detecta indicii legat de ce am avea de făcut, pentru a rezolva mai bine problema. Acest lucru este valabil nu numai pentru noi, ca indivizi, dar se aplică, de asemenea grupurilor, organizaţiilor şi societăţilor.

Aşadar, am alcătuit o listă cu cele mai răspândite

zece tipuri de vinovăţie pe care le-am întâlnit. îl voi descrie pe fiecare şi o să-ţi dau câteva exemple. Acest lucru te va ajuta să identifici tipurile de vinovăţie care te tulbură şi să le înţelegi pe cele care i-ar putea afecta pe alţii din jurul tău.

Te rog să reţii că aceste zece tiptfri nu constituie o listă exhaustivă. Dacă ţi se pare că vina ta nu seîncadrează în niciuna dintre aceste categorii, încearcă să creezi-una sau mai multe denumiri, cu o descriere scurtă la fiecare. Am încredere că vei fi capabil să aplici sfaturile şi strategiile din această carte, cu o adaptare minimă.

Vinovăţia pozitivă

Aşa cum ai observat în capitolul anterior, vinovăţia a evoluat, la oameni, ca mecanism de ajutor. Pentru aceia dintre noi a căror experienţă cu vina a fost destul de negativă, este important să ne amintim faptul că să ne fie încă bine, la fel şi pentru lumea în care trăim.

Atunci când vinovăţia este simţită în mod corespunzător, iar făptuitorul simte impulsul motivaţional de a se revanşa, acţionând constructiv, vina are puterea de a fi pozitivă. Haide să vedem câteva exemple:

1. Ian a avut un drum infernal, întorcându-se de la lucru. Când a ajuns acasă, fiul său de şase ani i-a venit în întâmpinare. Ian l-a dat la o parte, iritat. Văzând cum mijesc lacrimile în ochii fiului său, a simţit un val de vinovăţie. Şi-a luat imediat copilul în braţe şi i-a spus că îi pare rău. Apoi l-a întrebat dacă

ar putea să se revanşeze pentru comportamentul nepotrivit, jucându-se împreună cu noua lui minge de fotbal. Fiul său a fost încântat!

2. Janine a fost recent numită manager într-un magazin. Scopul ei era de a îmbunătăţi cifra de afaceri. Era prima ei poziţie de conducere, iar şeful i-a transmis că acum va trebui să-şi înăsprească stilul de interrelaţionare cu echipa, deşi se împrietenise cu o parte dintre membri. în primele şase luni a încercat şi a eşuat. Cifra de afaceri nu s-a îmbunătăţit şi a devenit înstrăinată de colegii ei. Ştia că face ceva greşit, dar nu ştia ce. Personalul ei era evident demotivat, iar Janine s-a simţit vinovată şi îngrijorată. A decis să participe la un curs pentru dezvoltarea abilităţilor interpersonale, căruia îi văzuse reclama în buletinul informativ al magazinului său şi care se desfăşura vreme de un weekend. Cursul a fost revelator şi a ajutat-o să înţeleagă că stilul său de conducere era agresiv şi avea efect demotivant asupra echipei. I-a fost recomandat un curs de opt săptămâni pentru dezvoltarea asertivităţii, pe care a decis să-l facă. A doua zi a convocat o şedinţă la lucru, informând personalul despre ceea ce făcuse şi intenţiona să facă. Şi-a cerut scuze şi le-a solicitat ajutorul prin comunicarea unui feedback sincer, în timp ce ea avea să se ocupe de îmbunătăţirea stilului de a interacţiona cu ei. Rezultatul a fost că moralul angajaţilor a sporit enorm, şi la fel s-a întâmplat şi cu cifra de afaceri.

Chiar dacă e greu de acceptat, reţine că vinovăţia este, uneori, o voce interioară prietenoasă care îţi

aminteşte că faci o greşeală.

MARGE KENNEDY, ROMANCIER ŞI DRAMATURG

Exemplele cu Ian şi Janine demonstrează că vina pozitivă poate fi benefică nu numai pentru noi, ci şi pentru ceilalţi. Poate fi, de asemenea, utilizată la prevenirea greşelilor. Acest lucru se întâmplă în special când este folosită împreună cu empatia. Iată un exemplu simplu, de părinţi buni care o folosesc cum trebuie:

Joe, în vârstă de 12 ani, se agită împotrivindu-se să meargă la seara de ceai organizată de bunica sa, cu ocazia aniversării. în schimb, doreşte să-şi petreacă după- amiaza cu prietenul său. Mama lui îi spune că bunica se va simţi foarte lezată şi dezamăgită, dacă nu o vizitează. Ea adaugă, „Ştiu cât de mult o iubeşti, nu te-ai simţi vinovat, dacă i-ai răni sentimentele?"

Bineînţeles, unii ar putea susţine că mama lui Joe se foloseşte de vinovăţie în mod manipulator şi ca formă de control. Dar să presupunem că nu face asta şi că ea o foloseşte pur şi simplu pentru a-şi ajuta fiul să devină mai empatie şi mai amabil.

Există multe alte exemple diferite de anticipare a vinovăţiei utilizată pozitiv, preventiv. întipărirea unui sentiment de loialitate este o metodă puternică de a determina oamenii să se conformeze propriului liber arbitru. îi motivează să se stăpânească şi să evite vina pe care ar simţi-o dacă nu îndeplinesc aşteptările celorlalţi. în plus, nu provoacă resentimentele pe care le

poate induce autoritatea formală.

Lideri de toate felurile utilizează „ameninţarea” vinovăţiei pentru a consolida loialitatea personalului şi a membrilor echipei.

- Directorii executivi vor formula declaraţii bazate pe valoarea sarcinilor şi a obiectivelor şi îşi vor îndemna angajaţii să fie la înălţimea lor.
- Antrenorii sportivi îşi vor motiva echipele amintindu-le „să nu se lase”.

- Soldaţilor li se spune periodic că a face parte dintr-un batalion este o onoare şi „să stea alături de camarazii lor, orice ar fi”.
- Actorilor li se livrează mesajul că, de dragul publicului şi al celorlalţi actori, „spectacolul trebuie să continue”, indiferent de cât de obosită sau de prost dispusă ar fi persoana respectivă.
- Producătorii de felicitări şi reţelele de socializare ne încurajează să ne menţinem spiritul pozitiv, prin urări afectuoase sau grijulii precum: „îţi mulţumesc!”, „însănătoşire grabnică!”, „Noroc!” şi „Felicitări!”

Vinovăţia anticipată este, de asemenea, utilizată în mod mai direct spre a încuraja comportamentele sănătoase. De exemplu:

- Cârdurile de donator amplasate lângă casieria magazinelor şi la recepţia instituţiilor medicale.
- Zornăitul cutiilor de donaţii pentru caritate situate în văzul lumii.

- „Fumatul dăunează celor din jur”, „Consumul de alcool la volan ucide” şi posterele planului Neighbourhood Watch*.

Toate aceste exemple apasă, delicat, butonul vinovăţiei pozitive. Totuşi, uneori, acest buton al vinei are nevoie de o apăsare mai fermă, pentru a o transforma într-o forţă pozitivă. O serie de studii interesante conduse de profesorul Francis Flynn şi Becky Schaumberg de la Universitatea Stanford din SUA au dezvăluit o corelaţie puternică între predispoziţia către a simţi vinovăţie şi leadership.

’ Supravegherea civică a cartierului, (n. *trad.)*

Subiecţii din grupul de cercetare, cu tendinţa de a se simţi vinovaţi, păreau, faţă de ceilalţi participanţi, să facă un efort sporit pentru a se face auziţi, a conduce discuţia şi a prelua iniţiativa, în general. Chiar şi când au fost testaţi într-o împrejurare reală, a ieşit în evidenţă o puternică legătură între predispoziţia participantului respectiv la vinovăţie şi măsura în care ceilalţi l-au perceput ca lider. Becky Schaumberg a declarat că aceşti oameni înclinaţi către vină au demonstrat cea mai mare responsabilitate. Erau pregătiţi să concedieze oameni pentru a menţine compania profitabilă, chiar dacă le părea rău că fac acest lucru.

Cel mai constructiv răspuns (la comiterea greşelilor) şi cel pe care oamenii par a-l recunoaşte ca semn al leadershipului este acela de a te simţi suficient de vinovat cât să-ţi doreşti să rezolvi problema.

Este oare de mirare că liderii tind să folosească frecvent vina pentru a împinge sau a trage de oamenii pe care-i conduc? în sfârşit, este important de reţinut că, pentru ca vina să funcţioneze pozitiv, trebuie să fie inclus un element afectiv. De exemplu:

- **Oamenii implicaţi fac parte dintr-un grup în care membrii se iubesc şi se respectă reciproc,** precum în familie, în cercul de prieteni sau într-o echipă formată din colegi apro- piaţi. Miguel, vedetă în lumea fotbalului, a ieşit în oraş să sărbătorească ziua de naştere a fratelui său. Era noaptea de dinaintea unui meci important, care a fost pierdut. Antrenorul a observat că Miguel nu s-a ridicat nici pe departe la nivelul său de joc. Când l-a luat la întrebări a devenit evident că Miguel era mai supărat decât de obicei şi acesta a mărturisit imediat ce a făcut. Şi-a recunoscut vina faţă de coechipieri, şi-a cerut, sincer, iertare şi le-a solicitat ajutorul pentru a preîntâmpina astfel de incidente.
- **Partea vinovată simte empatie faţă de suferinţa victimei** şi îi pasă suficient de mult de ea, cât să-şi dorească să se revanşeze. Câteodată această empatie trebuie să fie indusă, pentru a suscita un sentiment de grijă şi afecţiune. De exemplu, un băiat în vârstă de 10 ani a furat, la şcoală, de la un alt copil. Profesorii au stabilit o întâlnire între el şi victima sa, pentru a-l face să înţeleagă cum s-a simţit aceasta şi care sunt necazurile provocate în urma furtului.
- **Partea vinovată este interesată de scopul**

reciproc convenit şi reciproc urmărit. După ce Carole a avut o aventură, a stabilit împreună cu soţul ei, Bob, să rămână totuşi împreună, să refacă relaţia de dragul copiilor. Un an mai târziu, Bob a avut, şi el, o aventură. După 6 luni, fiul său în vârstă de 14 ani i-a descoperit secretul. Bob nu se simţea vinovat faţă de soţia sa, ci, mai degrabă, pentru faptul că nu a fost destul de atent să se ascundă faţă de copil. A renunţat la relaţia extra- conjugală şi, împreună cu soţia, au recurs la terapia de cuplu.

Fiecare om este vinovat de tot binele pe care nu l-a realizat.

VOLTAIRE

Rezumat: vinovăţia pozitivă

- Dacă vina este o reacţie justificată la comiterea unor greşeli veritabile şi motivează făptuitorul să acţioneze constructiv, pentru a-şi îndrepta fapta, atunci este pozitivă.
- Vinovăţia anticipată poate fi utilizată pozitiv pentru a fortifica şi a motiva indivizii şi grupurile de toate tipurile.
- Apăsând butonul vinovăţiei pozitive, te poţi determina să devii mai empatie şi mai săritor.
- Dacă tinzi să simţi vinovăţie, ai putea~fi un lider bun.

Vinovăţia reprimată -

Acesta este tipul de vină pe care cineva o simte, dar o ascunde în mod conştient, deşi, de obicei, îi mai răsare

în minte, din când în când. Acest lucru se poate întâmpla fără a fi insuflat în mod explicit, dar mai frecvent o amintire sau o aluzie o va declanşa. Persoana respectivă poate intenţionează să se ocupe de vinovăţia sa într-o zi, dar pe măsură ce trece timpul descoperă că îi e din ce în ce mai greu să o facă. Aşa că vina sa creşte şi apoi are remuşcări din cauza amânării. Cu cât o lasă mai mult, cu atât devine mai greu să o gestioneze.

> *Nimic nu este mai deplorabil decât mintea unui om conştient de vinovăţie.*
>
> PLAUTUS, DRAMATURG ROMAN

De-a lungul multor ani, de când a murit fiica mea, Laura, în vârstă de 19 ani, într-un accident de maşină, am primit numeroase e-mailuri şi scrisori care exprimau acest tip de vină. Ele proveneau de la tot felul de oameni, inclusiv de la prieteni de-ai ei de aceeaşi vârstă.

Cei mai mulţi spuneau cam aceleaşi lucruri: se gândeau adesea la Laura şi le părea rău că nu ne comunicaseră cât de mult însemna ea pentru ei. Apoi, spuneau pentru ce calităţi o apreciau şi cât îi simţeau lipsa. îşi cereau scuze pentru că nu ziseseră mai devreme toate aceste lucruri. Cu alte cuvinte, aceştia sugerau că de atunci s-au simţit vinovaţi. Ce păcat că au fost tulburaţi inutil atâta timp de acest sentiment! „Greşeala” lor a fost pe deplin de înţeles şi complet scuzabilă.

Vinovăţia interioară aprigă nu ne favorizează sănătatea mentală. Se hrăneşte cu stima noastră de sine şi ne predispune la anxietate. Poate, de asemenea,

determina oamenii să se comporte necorespunzător. De exemplu, o persoană care are (sau a avut) o relaţie extraconjugală îşi va descărca tensiunea pe familia pe care, de altfel, o iubeşte şi căreia vrea să-i fie alături. Sau poate acţiona tocmai invers, şi anume prin supracom- pensare, răsfaţând copiii sau partenerul pe care-l înşală. Cu cât păstrezi mai mult vinovăţia reprimată în tine, cu atât va fi mai dificil să mărturiseşti şi să o gestionezi. în primul rând, persoanei care a greşit îi scad şansele de a mai fi iertată, chiar dacă victima pare să fi depăşit situaţia.

în al doilea rând, până când făptaşul este gata să-şi rezolve problema, există riscul ca încrederea şi respectul dintre părţi să se diminueze considerabil.

> *Am fost chinuit de vină ani de-a rândul. De fapt, a fost aşa de rău, încât, dacă nu mă simţeam rău, nu mă simţeam nici bine!*
>
> JOYCE MEYER, SCRIITOR AMERICAN

în al treilea rând, după o perioadă îndelungată, oamenii pot simţi subit impulsul de a mărturisi sau de a-şi cere iertare. La un moment dat, nevoia emoţională copleşitoare este atât de puternică, încât pot avea o tentativă stângace sau ineptă de a vorbi cu victima. Iată un trist exemplu:

0 persoană binecunoscută şi respectată pe plan internaţional a mărturisit recent, într-o intervenţie la radio, că îi părea rău că a fugit de acasă în urmă cu aproximativ 25 de ani. De atunci nu a mai vorbit cu părinţii ei. A aflat că trebuiau să călătorească dintr-un anumit aeroport şi s-a decis să meargă acolo, l-a

descoperit stând la coadă pentru check-in şi s-a îndreptat către ei. Pentru că nu au recunoscut-o, a fost nevoită să se prezinte. Au salutat-o politicos şi apoi au mers mai departe. De atunci, nu i-a mai întâlnit. Foarte, foarte trist.

Apoi, în al patrulea rând, o manifestare tardivă a sentimentului de vinovăţie determină adeseori, îh cazul victimei şi al celor apropiaţi, o intensificare a dorinţei de răzbunare. Aceasta poate conduce la o pedeapsă exagerată şi crudă. De exemplu, la noi în ţară au fost redeschise recent o serie de dosare penale, împotriva unor oameni care au săvârşit crime îngrozitoare acum mai bine de 40 de ani. Câţiva dintre autorii lor au primit pedeapsa cu închisoarea, chiar dacă acum sunt în vârstă de aproape 90 de ani şi suferă de boli grave. în ciuda faptului că erau chinuiţi de remuşcări, iertarea a ieşit din discuţie.

Exista o singură cale de a atinge fericirea pe această minge terestră, şi anume a avea o conştiinţă curată, sau dimpotrivă.

OGDEN NASH, POET AMERICAN

în sfârşit, tortura vinovăţiei reprimate, mai ales atunci când această problemă a fost observată la ceilalţi, poate duce la atitudini de tipul: *Dacă o fac, am încurcat-o, aşa că mai bine nu încerc să o fac,* sau, mai înfricoşător, *Dacă o fac, am încurcat-o, aşa că aş putea chiar să fiu şi mai rău sau să mor.* în capitolul 7 îţi voi mai sugera câteva metode eficiente pentru a gestiona vina reprimată.

Rezumat: vinovăţia reprimată

- Vinovăţia reprimată este dintre cele simţite conştient, dar nu este exprimată în exterior.
- Dăunează sănătăţii mentale a persoanei vinovate.

- Poate avea efecte negative asupra persoanelor cu care inter- acţionează făptaşul.
- Cu cât este reprimată mai îndelung, cu atât devine mai dificilă gestionarea sa şi apare riscul ca efectele exteriorizării să fie mai rele.

Vinovăţia deghizată

Aceasta este vinovăţia care a fost reprimată, dar persoana în cauză nu este conştientă că se simte vinovată. Vina devine evidentă numai cu ajutorul altor simptome sau probleme privind sănătatea mentală. Simptomele legate de sănătatea mentală pot varia enorm, de la boli consacrate, precum depresia, tulburarea obsesiv-compulsivă şi dependenţele. Celelalte probleme pot fi mai obişnuite, cum ar fi dificultăţile persistente în relaţie, neajunsuri în carieră, încredere de sine scăzută sau incapacitatea de a controla furia. în timpul investigării cauzelor posibile ale acestor probleme, se descoperă vina ascunsă în adânc, drept una dintre surse. De regulă şi, probabil, cel mai frecvent, acest lucru se întâmplă în cadrul profesional terapeutic, la psihiatru, la psihoterapeut sau la consilierul psihologic. La începutul consultaţiilor, clienţii spun adesea: *Nu ştiu de ce – totul era bine. Am*

un serviciu bun şi o familie grozavă. Primul atac de panică a apărut din senin. Nu înţelegeam ce se întâmplă. Acest lucru a început să mă neliniştească. îmi fac griji legat de hainele pe care să le port, mă tem că mă rătăcesc, că mâncarea ar fi contaminată – orice îmi trece prin cap mă îngrijorează!

O altă reacţie posibilă este atunci când persoana neagă că ar avea o problemă sau îi învinovăţeşte pe ceilalţi: *Ea crede că am ajuns antisocial şi că prefer să stau pe tabletă, în loc să interacţionez cu oamenii. Da, îmi place să mă joc, dar nu sunt dependent – după lucru sunt distrus, iar jocurile mă relaxează.*

Terapeuţii profesionişti sunt instruiţi să caute cauzele ascunse ale problemelor, în special în situaţiile în care, aparent, simptomele nu au un motiv. Aceştia sunt ascultători talentaţi, care se vor concentra la fel de mult pe limbajul corpului ca şi pe discuţia în sine. Dacă respectiva cauză nu este evidentă în prezent, atunci ei vor fi interesaţi şi de trecutul persoanei, în acest fel, ar putea descoperi un sentiment de vinovăţie legat de greşeală, pe care clientul a uitat-o complet sau pe care nu a considerat-o relevantă pentru problema lui actuală. Uneori, această vină este raţională, alteori nu. De multe ori, este un amestec între cele două.

După vârsta de 20 de ani, am fost diagnosticată cu depresie severă. Norocul meu a fost că mi-a fost recomandat un excelent (şi răbdător) terapeut. Principalele cauze ale stării mele mentale au fost numeroase şi complexe şi nu-i nevoie să le numesc pe toate aici. Dar este relevant să-ţi spun ce rol a jucat vinovăţia deghizată în a mă împiedica să merg mai

departe, odată ce depresia a fost tratată.

înainte de starea mea depresivă, rămăsesem fără loc de muncă. Eşuasem lamentabil (din punctul meu de vedere) la două locuri de muncă în care îmi dorisem cu disperare să reuşesc. Primul a fost ca asistent social pentru copii. Unul dintre clienţii mei îşi bătuse primul copil atât de tare, încât a fost trecut în îngrijirea noastră. Când, în cuplul respectiv, a apărut cel de-al doilea copil, el şi cu soţia voiau, cu sinceritate, să se asigure că acest lucru nu se va mai întâmpla. Cei doi îşi adorau fetiţa. I-am vizitat regulat, iar colegii şi supervizorul meu au căzut de acord că această familie a realizat mari progrese în ceea ce priveşte activitatea lor parentală şi gestionarea stresului. în timp ce eu eram în vacanţă, nu au considerat că ar fi necesar să-l treacă pe copil în grija noastră. Totuşi, când m-am întors, am aflat că tatăl şi-a pierdut cumpătul şi a omorât bebeluşul. Nimeni nu s-a gândit o clipă că această tragedie s-a întâmplat din vina mea. Si ştiam în mod raţional că asa este. Dar vinovă-

> » > »

ţia pe care o simţeam şi disperarea erau prea mari, aşa că a trebuit să demisionez. Am jurat să renunţ la asistenţă socială pentru totdeauna.

După ce am lucrat câteva luni ca asistent de vânzări, fiind destul de mulţumită, un prieten al unui prieten mi-a zis că se caută urgent un director pentru un orfelinat. El credea că aş fi ideală pentru acest post şi că ar trebui să candidez. Şi, cum îmi petrecusem majoritatea copilăriei în orfelinate, eram dornică să reuşesc. în cele din urmă, am eşuat. Personalul din astfel de instituţii este folosit în ziua de azi pentru a împiedica copiii să se

ia la bătaie. îngrijirea de calitate pe care eram dispusă s-o ofer reprezenta un vis imposibil. De această dată, am dat vina pe sistem şi pe lipsa de fonduri şi mi-am dat demisia din nou. Mă simţeam furioasă şi fără speranţă şi, în cele din urmă, am devenit atât de deprimată încât am ajuns în spital.

Psihoterapeutul meu a identificat în mod inteligent vina pe care o purtam, ca problemă persistentă a istoriei mele zbuciumate. Ea a descoperit un munte de remuşcări şi de învinovăţiri de sine uitate, datând încă din copilăria timpurie. Obiceiul meu era de a-mi deghiza vinovăţia în dorinţa de a deveni salvatorul altora. Copil fiind, am început cu fratele şi cu sora mea, precum şi cu alţi copii mai slabi decât mine. în momentul în care am ajuns la maturitate, cauza problemelor mele se generalizase.

Aşa cum, probabil, aţi ghicit, încă am acest obicei. Totuşi, nu mai este deghizat. Acest lucru înseamnă că îl pot controla şi utiliza în mod mai concentrat şi mai constructiv. Un bonus este că această experienţă personală mi-a permis dezvoltarea abilităţii de a scoate la iveală vina îngropată! Iată un exemplu:

Jeff a venit la mine deoarece căsnicia sa era pe cale să se destrame. Reieşea că una dintre cauzele principale era că soţia sa credea că el are probleme cu alcoolul. El nu considera consumul de alcool ca fiind o problemă. Vorbea defensiv despre acest lucru şi spunea că face parte din munca sa.Trebuia să bea uneori, pentru a-i înlesni faptul de a cunoaşte şi de a socializa cu noi dienţi.

L-am încurajat pe Jeff să-mi spună mai multe despre

munca lui. Era una care implică destul de mult să călătorești. Am discutat despre câteva locuri pe care le-a vizitat. A reieşit că unul dintre ele a fost Budapesta. în timp ce ne mărturiseam impresiile despre acest oraş, şi-a amintit că a avut o aventură de o noapte cu o colegă maghiară. Practic, uitase incidentul. A luat-o în glumă, argumentând că era tânăr şi amândoi consumaseră cam mult alcool în seara cu pricina. La început, nici nu-şi amintea numele ei sau anul în care a avut loc evenimentul, dar în timp ce exploram împreună trecutul, memoria i s-a mai limpezit. Pe măsură ce îşi amintea detalii, a devenit mai frământat şi îşi acoperea gura cu mâna. Apoi şi-a reamintit că, la vremea aceea, soţia sa era însărcinată cu primul lor copil. Am observat că ochii îi lăcrimau şi l-am întrebat, pe un ton liniştit, cum se simte. A zis, „Presupun că vinovat şi puţin temător."Teama pe care a simţit-o era aceea de a ajunge precum tatăl său, care a fost un „veritabil alcoolic şi afemeiat", putând să-şi piardă, şi el, familia. Simţea o imensă vinovăţie pentru că nu reuşise să-şi ajute mama mai mult. Era deprimată şi amărâtă până şi în ziua de azi. Jeff se simţea din ce în ce mai puţin înclinat să petreacă timp cu ea, astfel intensificându-şi sentimentul de vină.

Vestea bună, de la finalul acestei poveşti, este că Jeff şi soţia sa şi-au refăcut căsnicia. El a descoperit alte metode de a forma reţeaua de dienţi noi şi a dobândit o perspectivă mai limpede şi mai raţională asupra responsabilităţilor faţă de mama lui.

După cum ştim, mulţi oameni nu vor să apeleze la terapeut, mai ales dacă problema nu li se pare prea mare. Jeff a făcut-o, dar nu cred că majoritatea

oamenilor ar trebui să o facă. Dacă vinovăţia deghizată este depistată suficient de timpuriu, partenerul sau prietenul apropiat o poate identifica. în capitolul 8 voi schiţa unele instrucţiuni şi-ţi voi oferi câteva sfaturi despre cum să asculţi, astfel încât să-i ajuţi pe ceilalţi să se deschidă.

Rezumat: vinovăţia deghizată

- Aceasta este vinovăţia pe care persoana nu este conştientă că o simte.
- Poate produce simptome emoţionale şi comportamentale care sunt atribuite altor cauze.
- Obiceiul de a deghiza vina (reală sau imaginară) poate, adesea, să-şi aibă originea în copilărie.
- Procesul de exteriorizare a acestui tip de vinovăţie trebuie să fie realizat în mod abil şi sensibil. Un terapeut profesionist se ocupă, de regulă, de acest lucru. Persoanele apropiate pot, de asemenea, să ajute în acest sens.

Vinovăţia asociată copilăriei

Acesta este un subiect despre care aş putea să scriu, cu uşurinţă, o întreagă carte, precum majoritatea psihoterapeuţilor. Vina asociată copilăriei este cea care iese la suprafaţă cel mai frecvent. Este una dintre principalele cauze ale scăderii cronice a stimei de sine şi ale altor probleme comune de sănătate mentală.

După cum se ştie, reacţiile noastre emoţionale automate sunt, în mare parte, formate în timpul copilăriei. Acest lucru le face să fie mai greu de

controlat. Mai ales dacă am trăit sentimentul de vinovăţie în mod repetat sau dacă acesta a apărut ca rezultat al unei experienţe traumatizante. Chiar şi adulţi fiind, putem remarca faptul că multe dintre aceste reacţii emoţionale nu sunt raţionale şi sunt, într-adevăr, dăunătoare, impunân- du-se cu putere şi cu tenacitate asupra noastră.

în plus, părinţii sau alţi adulţi importanţi care şi-au exercitat controlul şi influenţa asupra noastră în perioada copilăriei au indus o bună parte din sentimentul de vinovăţie. Iată câteva exemple scurte ale acestor tipuri de „mesaje" pe care le-am întâlnit prin cuvinte, atitudini sau consecinţe:

\ Ar trebui să fii băiat deştept; problema este că eşti leneş. Din acest motiv ai eşuat... îmi este aşa de ruşine cu tine, când aud acest lucru de la profesori!

\ 0 să mă bagi devreme în mormânt cu tot zgomotul acela! Mă simt zdrobită!

(0 mamă în jurul vârstei de 30 de ani, care a murit de cancer la sân.)

\ Uite ce am făcut din cauza ta! (Un tată furios care a răsturnat o masă şi s-a tăiat în timp ce aduna cioburile.)

S Mă doare să fac asta mai mult decât te doare pe tine, dar meriţi. (în momentul când aplica o pedeapsă prea severă.)

\ Este o bătăuşă şi o mincinoasă... Presupun că orice familie are o oaie neagră.

Ea e crucea pe care o port. (0 conversaţie la telefon auzită accidental.)

\ Ţi-am zis să-i supraveghez!... Acum uite ce s-a întâmplat. Fratele tău este la Urgenţe. (Către copilul mai mare, în vârstă de 9 ani.)

\ 0 să ajungi precum tatăl tău – pur şi simplu, nu poţi fi deranjat şi te gândeşti numai la tine. (Tatăl şi-a abandonat familia şi a trăit din ajutoarele statului mare pare din viaţa sa.)

\ Ţi-am zis că arăţi ca o femeie uşoară în acea rochie... La ce să te aştepţi, dacă te îmbraci aşa? (Unei fete în vârstă de 14 ani, după ce i-au fost făcute avansuri sexuale ostentative.)

Şi, desigur, vătămarea poate fi realizată indirect, fără să fie cineva vinovat. Am cunoscut recent o persoană octogenară care, atunci când a aflat despre ce scriu, mi-a zis că încă se simte vinovată pentru propria naştere. A fost una prematură, iar mama sa nu a reuşit să mai aibă copii după.

Iată câteva exemple pe care le-am întâlnit, despre oameni care se simt vinovaţi de a fi aşa cum s-au născut să fie:

\ Să se fi născut orb, ştiind că această dizabilitate îi limitează pe părinţi şi pe fraţi să trăiască altfel decât şi-ar fi dorit.

S Să fii o persoană mai puţin inteligentă decât media, având nevoie de meditaţii înainte de toate examenele.

\ Să fii o persoană mai inteligentă decât fraţii şi surorile tale, obţinând o bursă de studiu care deschide calea urmării studiilor superioare şi a unei cariere de

succes.

\ Să fii o persoană talentată la sport, cu un viitor promiţător în acest domeniu, dar pentru care antrenamentul şi meciurile au impus sacrificii întregii familii.

\< Să fii un copil născut în afara căsătoriei care,,... aduce ruşine familiei şi ruinează viaţa mamei mele". (Vorbe provenind de la un om foarte în vârstă.)

Şi, desigur, mai sunt secretele vinovate pe care unii copii au simţit că trebuie să le păstreze (pe bună dreptate sau nu), precum:

\ furtul din geanta mamei şi din portofelul tatălui;

\ ura orientată împotriva fratelui pe care părinţii îl favorizează şi dorinţa ca acesta să moară;

\ minciuna repetată, pentru a ascunde faptul că a rănit-o pe sora cea mică;

\ învinovăţirea unui coleg de la şcoală, ştiind că acesta este nevinovat;

\ masturbarea şi alte activităţi sexuale de explorare a corpului;

\ atracţia faţă de acelaşi sex;

\ întâlnirea în secret cu tatăl căruia îi duce dorul, după ce părinţii au divorţat;

\ mersul la sinagogă, chiar dacă dispăruse credinţa;

minciuna repetată legată de locul în care şi-a petrecut noaptea;

\ abuzul sexual din partea unchiului.

Bineînţeles, mulţi oameni au aceste experienţe şi ajung să poată vorbi despre ele sau să glumească pe seama lor. Alţii, din păcate, nu pot face acest lucru. Câijd sunt mărturisite sau discutate, emoţia vinovăţiei se revarsă vizibil în sistemul lor psihic. De obicei, ei îşi pleacă capetele sau îşi acoperă feţele cu mâinile. Nu-i de mirare că aceştia, de regulă, au un sentiment de vinovăţie ruşinoasă, asupra căreia ne vom apleca mai târziu.

Să simţi vinovăţia din copilărie încă actuală, în viaţa adultă, te face mai vulnerabil la vina din prezent. îţi voi arăta metode de gestionare a vinovăţiei asociate copilăriei în capitolul 7.

Rezumat: vinovăţia copilăriei

- Multe dintre reacţiile comportamentale pe care le-am utilizat în copilărie pentru a face faţă vinovăţiei s-au întipărit în creier şi s-au transformat în răspunsuri emoţionale automate. Acest fapt face ca modificarea lor să fie dificilă, dacă nu imposibilă.
- Părinţii şi alte persoane adulte importante din copilăria noastră de obicei induc această vină, iar relaţia cu ei ne-a „colorat” reacţiile.
- O parte din această vină nu mai este relevantă pentru noi, ca adulţi. Se raportează la sistemul de valori al celorlalţi, şi nu la propriile noastre valori. Totuşi aceasta poate declanşa reacţii necorespunzătoare, care trebuie ţinute sub control.
- Unele vinovăţii din copilărie sunt legate de greşeli

secrete comise atunci, care merită, poate, atenţia pentru că ne afectează viaţa, relaţiile sau liniştea sufletească din ziua de azi.

- Vina asociată copilăriei este adesea amestecată cu ruşinea şi, prin urmare, diminuează stima de sine.

Vinovăţia parentală

Acum, despre cealaltă faţă a monedei! Nu există părinte care să nu fi fost asediat de vinovăţie la un moment dat, în viaţă. Este un rol pe care marea majoritate a oamenilor îşi doreşte cu disperare să-l exercite cu mai multă perfecţiune decât pentru altele. Dar, desigur, nu procedăm aşa şi nici nu putem.

> *Ştii, încerc să evit vinovăţia, chiar dacă încă dinainte de a se naşte copilul te gândeşti că nu faci lucrurile cum trebuie... De ce mă gândesc că probabil o să continuăm aşa până când murim?*
>
> EMILY MORTIMER, ACTRIŢĂ BRITANICĂ

Odată ce ai devenit părinte, vinovăţia este garantată. în ziua de azi, începe chiar să ne înghiontească înainte de naşterea copilului. Recent, am găsit pe internei un forum dedicat gravidelor, unde am citit câteva „păcate” pe care acestea le mărturiseau:

v adormitul într-o„poziţie greşita";
consumul unei cafele;
N consumul de ciocolată, de brânză Brie şi de brânză de capră, de ou ochi moale şi al unui biscuit care căzuse pe podea;
N băutul unui pahar de vin într-o săptămână;

\ mutatul mobilei fără a cere ajutorul cuiva;
v stresul de la job;
N nerealizarea exerciţiului de respiraţie yoga;
N omiterea de a asculta muzică clasică pentru făt.

După mai mulţi ani decât mi-ar plăcea să recunosc, simpla redactare a acestei liste a declanşat vinovăţia în mine. Şi aceasta în condiţiile în care pe vremea mea nu ştiam că astfel de „păcate" pot să-i afecteze pe copiii noştri nenăscuţi.

Specialiştii în domeniul sănătăţii, deşi au intenţii pozitive, induc această vinovăţie. Prin broşuri, reclame şi sfaturi faţă-n faţă, ei transmit înţelepciunea acumulată prin cercetări şi implementată în sfera prenatală. îşi doresc ca mamele să se simtă vinovate, dacă nu iau în serios această cunoaştere nouă. Când vina devine prea greu de suportat, majoritatea vor glumi pe seama ei, aşa cum procedează şi pe forumul virtual pe care l-am menţionat. Totuşi, mulţi părinţi nu pot recurge la acest lucru. Acest tip de informaţie generatoare de vină îi stresează şi îi sperie. Nu-şi pot schimba obiceiurile de-o viaţă peste noapte.

Când se naşte bebeluşul, fără îndoială că povara vinovăţiei va creşte. Vina simţită prenatal îi face predispuşi să o absoarbă din ce în ce mai mult. Vinovăţia parentală este, acum, subiectul conversaţiilor uzuale şi este abordată cu regularitate în manualele de creşterea şi educarea copiilor, în reviste şi pe website-uri. Dar, din câte ştiu eu, nu a fost realizat niciun studiu academic serios care să fi demonstrat această creştere a vinovăţiei sau care să fi stabilit în mod concludent

cauzele acesteia. Din propria experienţă cu părinţii, am remarcat o serie de probleme, care, în ultimii ani, au tot reapărut şi care au determinat această acumulare a vinei:

- **Cariere duble.** Un sondaj recent realizat de site-ul Mums- net.com susţine că mai puţine mame care lucrează se simt vinovate, dar aflu că se adaugă la numărătoare şi taţii care lucrează.
- **Constrângeri financiare.** Poate că unele sunt cauzate de stilul de viaţă ales, dar multe nu au legătură cu acest fapt. Mulţi oameni nu-şi pot satisface nevoile şi aşteptările proprii, şi nici pe cele ale copiilor. Acestea din urmă cresc, la fel şi globalizarea, iar publicitatea a devenit atât de sofisticată. Nu cu mult timp în urmă, smartphone-urile şi calculatoarele individuale pentru copii erau un lux, dar acum, când cel mai bun prieten al copilului tău călătoreşte în cealaltă parte a lumii şi cei doi doresc să ţină legătura, sau când 50% dintre colegi au modele de dispozitive de ultimă generaţie, devine destul de greu să-i spui nu.
- **Prelungirea programului de muncă.** Aceasta ar putea fi o problemă îndeosebi în Marea Britanie, unde programul nostru de lucru este foarte lung, iar pentru familii este greu şi costisitor să găsească servicii de îngrijire a copilului, de calitate. Pentru că familiile se extind pe distanţe geografice tot mai mari, sprijinul tradiţional, în astfel de situaţii, devine din ce în ce mai puţin disponibil.
- **Tensiunile asociate despărţirilor conjugale şi**

familiilor mixte. Deşi aceste probleme sunt, acum, obişnuite, vina parentală pe care o declanşează pare mai ridicată ca niciodată.

- **Creşterea rapidă a numărului familiilor de cultură mixtă.** Aceasta este o evoluţie interesantă, dar este, de asemenea, o provocare pentru părinţi. Se pare că cere angajament suplimentar, timp şi aptitudini de negociere. Confruntarea dintre valorile şi aşteptările părinţilor adesea conduc, cel puţin pentru una dintre părţi, la sentimente de vinovăţie, din cauză că nu le poate oferi copiilor educaţia pe care părintele respectiv o consideră cea mai potrivită.
- **Creşterea volumului de informaţii disponibile pe internei despre îngrijirea copiilor.** Acest lucru este predominant pozitiv şi de ajutor. Cu toate acestea, pentru părinţii mai ezitanţi, atunci când se confruntă cu dificultăţi, poate deveni copleşitor şi confuz.
- **Tendinţa care pare să asocieze valoarea unui părinte cu succesul şi comportamentul copilului său.** Acest lucru s-a interiorizat din ce în ce mai mult, iar stima de sine a părintelui şi încrederea sa au fost afectate. Tendinţa de mai sus a devenit o problemă tot mai mare, *pe* măsură ce mass-media ne confruntă permanent cu imaginea părinţilor perfecţi cu copii perfecţi. Aceste imagini minunate se întipăresc în minte şi ne determină să gândim *„Cum ar fi să..”* Când părinţii caută, într-adevăr, ajutor, vinovăţia este întotdeauna primul aspect de care trebuie să se ocupe psihoterapeuţii şi consilierii psihologici,

înainte de a trece mai departe, la chestiunile principale. Aceasta se întâmplă în ciuda conştientizării crescânde a rolului pe care-l joacă în dezvoltarea copiilor noştri factorii fiziologici, genetici şi culturali.

Paternitatea este grozavă, pentru că poţi distruge pe cineva pornind de la 0.

JOHN STEWART, AUTOR DE SATIRE

Deci, dacă este adevărat că vinovăţia parentală este în creştere, este imperativ să înveţi cum să o gestionezi bine. Făcând glume pe seama acesteia sau resemnându-te, alunecând defensiv în acel *laissez-faire* parental, aduce numai uşurare pe termen foarte scurt şi nu-ţi favorizează copiii. Aproape toate sfaturile şi strategiile din această carte te vor ajuta. în capitolul 8 sunt câteva sfaturi despre cum să-ţi ajuţi copiii să se ocupe de sentimentul lor de vinovăţie.

Rezumat: vinovăţia parentală

- Vina parentală este, practic, inevitabilă pentru oricine are copil.

- Aceasta apare deoarece părinţii sunt programaţi în mod natural să-şi dorească a îndeplini acest rol în mod perfect, iar perfecţiunea este imposibil de realizat.
- Vinovăţia parentală este în creştere din cauza diseminării în lumea contemporană a unei cantităţi covârşitoare de informaţii, adesea contradictorii, pe

care părinţi le citesc, dar şi din cauza stresului din viaţa cotidiană, iar aspiraţiile părinteşti devin deseori inaccesibile.

- Părinţii îşi asociază astăzi valoarea de sine cu succesul copiilor, iar acest lucru duce iar la vinovăţie. Când copiii eşuează ori comit o greşeală, părinţii sunt frecvent învinovăţiţi sau se autoînvinovăţesc.

Vinovăţia supravieţuitorului

Acest tip de vinovăţie a fost pentru prima oară identificat ca fiind unul special, în anii ’60. A fost pentru prima oară aplicată supravieţuitorilor războiului din Vietnam, dar, desigur, a existat şi înainte de acest eveniment, iar acum se aplică unor chestiuni numeroase legate de supravieţuire. Uneori, cuprinde un element raţional, alteori nu. De orice fel ar fi, trebuie să fie gestionată bine, pentru că altfel poate împiedica persoanele suferinde să-şi depăşească experienţele traumatizante. Acestea sunt genul de gânduri care înlănţuie supravieţuitorii de trecutul lor:

\ Nu aveam niciun drept să supravieţuiesc
S Nu merit să fiu încă aici, în timp ce ceilalţi nu sunt.
\ Dacă aş fi putut să fac ceva diferit...
V Trebuia să ajut.
V Trebuia să fiu acolo pentru ei.

\ Este o lipsă de respect să fiu fericit, din moment ce ei nu pot fi.
S Nu trebuie să am succes pe seama nenorocirii lor.

Haide să vedem câteva exemple de oameni care au

experimentat acest tip de vină. Aceste scurte citate ilustrează modul în care apare într-o gamă largă de situaţii şi în orice fază a vieţii.

M-am simţit vinovat ani de zile pentru că poate trebuia să mă întorc şi să o conving să stea cu mine. Poate nu am făcut îndeajuns pentru a rămâne împreună. Poate am fost prea egoist în a mă salva pe mine.

JOSEPH, SUPRAVIEŢUITOR AL HOLOCAUSTULUI

Am început să experimentez ceea ce pot descrie doar ca vinovăţia supravieţuitorului. Unii dintre colegii mei de clasă erau candidaţi buni şi aveau note similare, dar ei nu au intrat. Am auzit, de asemenea, despre oameni care au aplicat de nenumărate ori şi nici ei nu au intrat.

FERN, O FATĂ ÎN VÂRSTĂ DE 18 ANI, ÎN PRIMUL EI AN LA UN CURS POPULAR DE LA UNIVERSITATE

Îmi părea aşa de rău că am fost printre puţinii care n-au fost consideraţi redundanţi. încă nu am contactat pe nimeni, ca să văd cum se descurcă, aşa că vina mi se înrăutăţeşte. Nimeni nu se aştepta la acest eşec, dar poate ar fi trebuit să o facem.

ALAN, BANCHER DE INVESTIŢII

îşi putea continua viaţa, dar a fost bântuit de vina supravieţuitorului, de atunci.

O RUDĂ DE-A LUI PETER, SUPRAVIEŢUITORUL UNUI ACCIDENT AVIATIC ÎN CARE A MURIT TATĂL SĂU ŞI ÎNCĂ 69 DE PASAGERI *Mamă, trebuia să fiu eu în locul său. Eram şi mai mare, trăisem*

mai mult.

FIICA MEA ÎN VÂRSTĂ DE 21 DE ANI, DUPĂ MOARTEA SURORII SALE DE 19 ANI, CARE A DECEDAT ÎNTR-UN ACCIDENT RUTIER

Nu putea să meargă mai departe, se simţea cu adevărat vinovat şi tot spunea că el trebuia să moară atunci.

SORA UNUI SOLDAT CARE A FOST GĂSIT SPÂNZURAT DUPĂ CE S-A ÎNTORS DIN RĂZBOIUL AFGAN, ÎN CARE AU MURIT DOI DINTRE CEI MAI BUNI PRIETENI AI SĂI

Nu am simţit vina supravieţuitorului decât la aproximativ doi ani după transplantul de măduvă osoasă. Am avut nevoie de încă 6 luni ca să pot ridica în sfârşit telefonul, să-mi întreb doctorul dacă şi alţi supravieţuitori al transplantului de măduvă au avut aceste întunecate sentimente de depresie şi vinovăţie (deşi eu nu aş fi zis că aceasta e vină).

UN BĂRBAT ÎN VÂRSTĂ DE 47 DE ANI CARE SUFEREA DE LEUCEMIE ŞI A FOST SUPUS UNUI TRANSPLANT

Soldaţi! cu care am discutat, implicaţi în tragerea unor focuri de armă accidentale care au curmat viaţa unui camarad de-al lor nu aveau niciun regret faţă de cele întâmplate, ci doar o vină brutală, profundă, nelimitată. Şi sentimentul de vinovăţie a persistat multă vreme după ce au fost supuşi anchetei oficiale, care l-a exonerat, în cele din urmă.

REPORTER DE RĂZBOI PENTRU *NEW YORK TIMES*

O mulţime de decizii pe care le-am luat de-a lungul unei perioade de două luni puteau să fie greşite, dar nici nu mi-a trecut prin minte aşa ceva. Fiecare dintre ele, dacă o luam diferit, putea să-i salveze viaţa. încă

mă mai confrunt cu vina că acestea l-au costat viaţa.

UN OFIŢER MILITAR PENSIONAT, VORBIND DESPRE MOARTEA ACCIDENTALĂ A UNUIA DINTRE SOLDAŢII SĂI

Toate aceste dezvăluiri recente ale abuzurilor sexuale trecute m-au făcut să mă gândesc la zilele de şcoală. Aveam un profesor de istorie despre care eram sigur .că nu este de încredere. M-a invitat de câteva ori în apartamentul său, pentru a face meditaţii. A început să se comporte diferit cu mine, mai prietenos, îmi punea mâna în jurul mijlocului. Nu m-am mai întors acolo. Acum sunt bântuit de feţele băieţilor care au făcut-o – erau destul de timizi. Trebuia să spun ceva.

BĂRBAT SEXAGENAR CARE A AJUNS SĂ SE SIMTĂ VINOVAT PENTRU CĂ NU A ALERTAT PE NIMENI DESPRE UN PROFESOR DE LA ŞCOALĂ *Îţi vine să crezi că încă am mustrări de conştiinţă vizavi de fratele meu geamăn, Peter? Mă întreb dacă s-ar fi descurcat mai bine în viaţă decât mine. Părinţii mei şi-au dorit aşa de mult un fiu, iar mama nu a mai putut să aibă copii după naşterea noastră.*

0 PRIETENĂ DE-A MEA, ÎN VÂRSTĂ DE 77 DE ANI, AL CĂRUI FRATE GEAMĂN A MURIT LA SCURT TIMP DUPĂ NAŞTEREA EI

Cei mai mulţi dintre aceşti oameni şi-au continuat, desigur, viaţa după traumă. Dar mulţi au suferit de pe

urma vinovăţiei supravieţuitorului mai mult decât era necesar. Există nişte sfaturi despre cum să ajuţi pe oricine care are o problemă similară, în capitolul 8.

Rezumat: vinovăţia supravieţuitorului

- Vinovăţia supravieţuitorului a fost prima oară identificată ca afecţiune psihică în anii ’60 şi vreme îndelungată a fost aplicată supravieţuitorilor traumelor războiului, care se simţeau vinovaţi că trăiesc în timp ce alţii muriseră acolo.
- Astăzi este din ce în ce mai acceptat faptul că oricine poate suferi de această vină, dacă a supravieţuit unei traume majore de orice natură, spre deosebire de alţii mai puţin norocoşi.
- Această vină poate împiedica serios suferinzii să-şi continue viaţa.

Vinovăţia afiliată abundenţei

Acest tip de vinovăţie înseamnă să te simţi stingherit de stilul bun de viaţă, spre deosebire de alţii care nu se bucură de acest privilegiu, devenind o provocare din ce în ce mai mare pentru oamenii din zonele dezvoltate ale lumii. Mass-media difuzează mereu imagini cu cei aflaţi în suferinţă şi în sărăcie. Organizaţiile de binefacere cu probleme financiare acum utilizează, pe bună dreptate, strategii puternice de publicitate pentru a întoarce cuţitul în rana conştiinţei celor bogaţi.

Ştiu că un om care îmi face cunoscută bogăţia sa este

precum un cerşetor care îmi arată sărăcia sa; amândoi caută milostenie la mine – bogatul caută pomana invidiei, săracul caută pomana vinovăţiei.

BEN HECHT, SCRIITOR AMERICAN

Călătoriile ieftine le-au permis multor oameni să vadă cu propriii ochi contrastul dintre nivelul lor de trai şi al oamenilor din ţările mai puţin dezvoltate. Ultima criză financiară globală i-a confruntat, de asemenea, pe mulţi cu dificultăţile celorlalţi. Nu avem nevoie de statistici care să ne spună că, în ciuda tuturor programelor de caritate, decalajul dintre bogaţi şi săraci s-a mărit.

Desigur, trebuie să ne confruntăm cu aceste realităţi incomode, dar, de asemenea, trebuie să reţinem că vinovăţia afiliată abundenţei poate deveni o povară/Când se întâmplă acest lucru, putem să ne pierdem voinţa de a-i ajuta pe cei pe care vrem să-i ajutăm. în momentul în care oamenii se deprimă din cauza vinovăţiei lor, se pot cufunda în cinism sau în neputinţă.

Acest citat extrem de ironic, din John Lennon, spune totul.

Vinovat de a fi bogat şi vinovat de a gândi că poate dragostea şi pacea nu sunt îndeajuns, de parcă ar trebui să fii împuşcat pentru asta.

JOHN LENNON, CARE A FOST ÎMPUŞCAT FATAL LA VÂRSTA DE 40 DE ANI

Sunt mulţi care m-ar contrazice, prin faptul că începe să-şi facă apariţia opusul vinovăţiei afiliate abundenţei.

Ei ar putea semnala cozile incredibile, pe care, de altfel, şi eu le-am văzut, în faţa magazinelor de lux din unele dintre cele mai sărace ţări. Ar putea, de asemenea, să-mi atragă atenţia la „canonizarea” celebrităţilor şi asupra modului în care acestea sunt venerate. Ei ar spune că hainele scumpe şi stilul de viaţă opulent al celebrităţilor sunt mai degrabă imitate, decât criticate.

Uneori, îmi pare rău că am făcut-o.

JOHN SYLVAN, MULTIMILIARDAR, VORBIND DESPRE CAPSULA DE CAFEA PE CARE A INVENTAT-0

în definitiv, toată lumea trebuie să adopte una dintre aceste două poziţii. Alegerea va determina măsura vinovăţiei pe care aceştia o simt şi pe care o sesizează la ceilalţi. Ştiu că este un subiect care-i macină pe mulţi oameni ce îi întâlnesc prin mass-media.

Dar nu ai nevoie de miliarde, pentru a simţi acest tip de vină. Pentru mine a fost o problemă pe tot parcursul vieţii. Fără îndoială că experienţele din copilărie au exercitat o influenţă majoră.

Aşa cum am menţionat mai devreme, mare parte din copilăria mea am crescut în orfelinate slab finanţate. De la o vârstă fragedă am fost conştientă că eram mai vitregită decât colegii mei de la şcoală. însă călugăriţele care m-au şcolit mi-au atras atenţia că existau alţii care trăiau mai rău decât mine. Când a trebuit să aleg un nume de sfânt pentru prima mea împărtăşanie, am ales Elizabeth. Această sfântă a fost o femeie de viţă nobilă care a fost beatificată pentru că, în ciuda faptului că soţul său era rău şi agresiv, a găsit mijloace

„miraculoase” de a-i ajuta pe cei săraci. în copilărie mă rugam la sfânta respectivă, pentru a mă ajuta să devin ca ea. Deşi de-a lungul vieţii am lucrat în domeniul binefacerilor şi am realizat donaţii, nu am reuşit să o egalez şi nici nu o voi face. Nu-i de mirare că mă lupt mereu cu vinovăţia afiliată abundenţei!

Sfaturile din capitolul 7 sunt bazate pe acelea care m-au ajutat pe mine şi pe mulţi dintre clienţii mei să gestionăm această vină, care sper că nu mă va părăsi niciodată.

Rezumat: vinovăţia afiliată abundenţei

- în lumea contemporană există un copleşitor şi constant flux de informaţii şi de imagini care prezintă oameni mai puţin norocoşi decât cei din ţările dezvoltate bogate.
- Organizaţiile de caritate utilizează mijloace din ce în ce mai sofisticate pentru a atrage atenţia publicului, însă majoritatea oamenilor dispun de sume de bani limitate pentru donaţii şi au puţin timp la dispoziţie.
- Unii oameni sunt „programaţi”, prin influenţele din copilărie, să fie mai vulnerabili la acest tip de vină.

Vinovăţia îngrijitorului

Aceasta este vina pe care o simţi când ştii că ar trebui să îţi pese mai mult de membrii familiei sau de alţii despre care simţi că fac parte din familia ta extinsă. în ultimul caz ar putea fi vorba despre prieteni, vecini sau colegi cu care ai o conexiune emoţională specială.

Reprezintă o stare psihică larg recunoscută în ziua de azi, în majoritatea statelor dezvoltate. în general, apare la persoanele care au în familia lor membri cu nevoi speciale de îngrijire şi atenţie, incapabili să se descurce singuri, pentru că sunt foarte bătrâni, bolnavi sau cu dizabilităţi. Mai există şi alţii – unele femei gravide, de exemplu – care pot avea nevoie temporar de ajutor suplimentar.

Ca majoritatea tipurilor de vinovăţie pe care le-am discutat, vinovăţia îngrijitorului pare să fie tot în creştere. Vreme de secole, femeile şi-au asumat, în mod tradiţional, rolul de îngrijitor în cadrul familiilor şi al comunităţilor, dar în societatea contemporană nu mai este aşa – majoritatea femeilor au atât cariere, cât şi o familie care le revendică timp din plin. în plus, trăim mai mult şi avem nevoie de mai multă îngrijire la vârsta senectuţii. Inovaţiile din medicină prelungesc viaţa tinerilor bolnavi, spre deosebire de acum câţiva ani, când aceştia ar fi murit.

Cea mai recentă schimbare în societate care a afectat această chestiune, atrăgând atenţia presei, este deteriorarea calităţii asistenţei sociale furnizate de către stat şi de instituţii private. Indiferent dacă poveştile de groază pe care le auzim sunt derutante sau nu sunt reprezentative, impresia, per ansamblu, este că asistenţa socială de la stat e mai bine să fie evitată. Acest fapt a declanşat o vină şi mai mare în rândul celor care nu au altă soluţie decât să-şi ducă apropiaţii într-un azil.

îngrijitorii se vor simţi întotdeauna vinovaţi – aceasta înseamnă a fi un îngrijitor bun, să avem impresia că

mereu putem face mai mult.

SOCIETATEA PENTRU ALZHEIMER

Tot ceea ce am învăţat lucrând împreună cu îngrijitorii şi de la organizaţiile care îi sprijină pe aceştia m-a convins de faptul că sentimentele de vinovăţie sunt inevitabile. Asta pentru că, îngrijind oameni aflaţi în nevoie, o să te simţi întotdeauna vinovat când: \ îi părăseşti;
\ îi refuzi;
\ începi să te simţi iritat;
\ te răsteşti la ei pentru că eşti obosit şi stresat;
\ trebuie să-i laşi cu o persoană pe care nu o cunosc;
\ îi vezi trişti sau îi auzi cum te imploră să rămâi;
\ uiţi să-i suni sau să vezi ce mai fac;
\ afli că sunt bolnavi şi te gândeşti că trebuia să-ţi dai seama;
\< vezi alţi îngrijitori care par a se descurca mai bine decât tine;
\ ştii că îţi neglijezi familia şi prietenii;
\ eşti mai puţin eficient la lucru şi îţi iei liber în perioadele de criză;
\ nu ai suficienţi bani să le oferi o viaţă mai bună;
\ îţi aminteşti de ceva ce ai făcut sau nu ai făcut şi care i-a rănit;
\ începi să te compătimeşti;
\ îţi permiţi să ai grijă de tine şi să te răsfeţi.

Scopul nostru nu este de a eradica complet vinovăţia îngrijitorului. Trebuie doar să scăpăm de chestiile iraţionale şi să învăţăm strategii şi tehnici ajutătoare pentru a gestiona restul situaţiei. Vei descoperi nişte

sfaturi în capitolul 7.

Rezumat: vinovăţia îngrijitorului

- Aceasta este vina pe care o simţi atunci când crezi că ar trebui să fii mai grijuliu faţă de oamenii din viaţa ta care au o capacitate redusă de a se descurca.
- Femeile au preluat în mod tradiţional rolul de îngrijitor, dar cum în ziua de azi majoritatea lucrează, nu mai pot să se ocupe de acest aspect.
- Prin mass-media suntem din ce în ce mai conştienţi de ina- decvările din sistemul instituţional de asistenţă socială şi de creşterea numărului de oameni dependenţi de ceilalţi.
- Pentru fiecare îngrijitor, o anumită doză de vină este inevitabilă.

Vinovăţia însoţită de ruşine

> *Am vinovăţia evreiască şi ruşinea irlandeză şi e al naibii de greu să deosebesc între ele.*
>
> KEVIN KLINE, ACTOR

Am făcut deja diferenţa între vinovăţie şi ruşine, în primul capitol. Vinovăţia însoţită de ruşine este o combinaţie de două tipuri de vină. O resimţim când am făcut ceva rău sau când credem că am făcut ceva rău, având senzaţia că acest lucru dovedeşte că suntem răi intrinsec sau nu la fel de buni precum alţii. Asta ne atacă încrederea interioară, piatra de temelie a sănătăţii noastre mentale. Consecinţele faptului că simţi această

vină sunt dăunătoare pentru tine şi, de multe ori, şi pentru ceilalţi, fiindcă s-ar putea să: \ nu-ţi asumi ce ai făcut, pentru că nu-ţi doreşti ca şi alţii să creadă că eşti rău; V ai o tendinţă mai mică de a-ţi cere scuze, pentru că vei crede că restul nu

or să te asculte;

'«nu crezi că o persoană care spune că te-a iertat a şi făcut-o şi că vrea să şteargă totul cu buretele;

's« nu te revanşezi pentru ceea ce ai făcut, pentru că a fi rău înseamnă că o vei face din nou;

vei continua să faci rău şi poate vei comite fapte şi mai grave, pentru că asta fac oamenii răi, ca tine;

s în mod conştient sau nu, cauţi compania oamenilor care sunt la fel de răi ca tine;

\ devii cinic şi negativist în gândire;

te izolezi, fără a le da voie oamenilor să se apropie prea tare, din frica de a nu le arăta cine eşti cu adevărat şi de ce eşti capabil;

vei „venera" oamenii despre care crezi că sunt mai buni decât tine, şi vei lăsa acest lucru să vorbească în faţa eşecurilor lor;

\ vei deveni „salvatorul" altora până în punctul în care te vei neglija pe tine însuţi, pentru a fi considerat„bun";

S vei deveni excesiv de religios, pentru că doar o putere supremă te poate ierta; \ vei fi absorbit de sine şi introspect, empatizând mai puţin cu alţii;

s, vei deveni depresiv şi sinucigaş;

v nu vei cere ajutor, pentru că eşti nevrednic şi/sau pentru că alţii îl merită mai mult.

S-ar putea să fi observat că unele dintre posibilele

consecinţe de mai sus sunt în contradictoriu cu altele. Asta pentru că vinovăţia şi ruşinea sunt, ca esenţă, emoţii diferite, cu efecte diferite. Din acest motiv, ele te pot trage în direcţii diferite. Deci, în mod deloc surprinzător, vinovăţia plină de ruşine este cea mai dificilă formă, atât de simţit, cât şi de depăşit. De aceea este folosită pentru a exercita puterea şi influenţa asupra oamenilor. De-a lungul istoriei, dictatori şi politicieni au folosit vinovăţia plină de ruşine atât ca ameninţare, cât şi ca pedeapsă.

> *Condu oamenii cu ordine administrative s! pune-i la punct cu ajutorul legii penale, astfel vor evita pedepsele, dar fără să aibă vreun sentiment de ruşine. Condu-i cu excelenţă şi pune-i la punct prin roluri şi practici ritualice şi, pe lângă dezvoltarea sentimentului de ruşine, ei se vor orândui armonios.*
>
> CONFUCIUS, FILOSOF CHINEZ

Profesorii o foloseau când le puneau elevilor eticheta de „nătângul clasei”, şi o fac şi în ziua de azi, cerându-le să răspundă la întrebări ştiind că vor greşi. Chiar şi părinţii o folosesc: de exemplu, când îi spun copilului de şapte ani, în public, că se comportă precum unul de trei.

A induce vinovăţia plină de ruşine este una dintre tehnicile pe care agenţii de publicitate le folosesc pentru a vinde produse. Uneori, o fac în mod direct, arătând, de exemplu, fotografii ale unor oameni acneici sau care nu folosesc déodorant, izolaţi într-un grup, sau în mod indirect, arătând oameni care folosesc produsele lor şi sunt foarte fericiţi şi au succes. Guvernele angajează agenţi de publicitate care folosesc vinovăţia

plină de ruşine pentru a câştiga alegeri sau pentru a schimba punctul de vedere sau comportamentul oamenilor.

Dar nu toţi oamenii care folosesc acest tip de vinovăţie pentru a influenţa au intenţii rele.

Mulţi încearcă să ajute sau să facă lumea un loc mai sigur, mai sănătos. Folosesc această metodă pentru că funcţionează. Desigur, există consecinţe în planul sănătăţii mentale, pentru mulţi dintre cei care fac acest lucru. Ruşinea va persista, ca atunci când:

N nu pot achiziţiona ceea ce a fost recomandat ca fiind bun pentru copiii lor, pentru mediul înconjurător sau pentru sănătatea publică;

V nu se pot conforma, pentru că mesajul intră în conflict cu credinţele lor religioase sau cu alte convingeri adânci;

\ sunt deja prea deprimaţi sau copleşiţi de alte probleme psihologice, pentru a mai fi capabili de schimbare.

Când ruşinea persistă, poate cauza toate problemele pe care le-am parcurs. Când este amestecată cu vinovăţia, este şi mai dificil să se modifice, aşa cum explică Paul Ekman.

> *Distincţia dintre ruşine şi vină este foarte importantă, deoarece acestea pot sfâşia omul, trimiţându-l în două direcţii diferite. Dorinţa de a scăpa de vină poate motiva o confesiune, iar dorinţa de a evita smerenia ruşinii poate să o prevină.*
>
> PAUL EKMAN, PROFESOR DE PSIHOLOGIE,
> UNIVERSITATEA DIN CALIFORNIA

Multe dintre tehnicile şi sfaturile din această carte vor veni în ajutorul acestui tip de vinovăţie, dar dacă suferi de o formă severă, s-ar putea să ai nevoie de ajutor în plus. Este extrem de dificil de depăşit, dacă este adânc înrădăcinată. în special dacă a fost absorbită în copilărie şi consolidată încontinuu în perioada adultă. Oamenii care resimt o acumulare de vinovăţie plină de ruşine ridică bariere invizibile, spunând: „Nu te apropia prea tare." Dacă încerci să-i lauzi, să îi iubeşti sau să îi îngrijeşti, se vor simţi şi mai rău, pentru că „ştiu" că nu merită. în unele culturi, sentimentul de ruşine este atât de pregnant, încât e mai bine să fii mort, decât să îl ai.

Ruşinea este mai rea decât moartea.

PROVERB RUSESC

La pagina 253 vei găsi câteva sfaturi despre cum să ceri ajutor, iar în secţiunea „Ajutor suplimentar" vei găsi câteva organizaţii şi site-uri pe care le poţi contacta.»Vinovăţia plină de ruşine ar trebui tratată cu prioritate, deoarece are puterea de a ne submina în orice moment.

Odată ce ruşinea îţi atinge fiinţa în orice punct, chiar şi nervul aflat la cea mai mare distanţă este atacat, fie că eşti conştient sau nu, iar orice întâlnire trecătoare sau gând aleatoriu vor răscoli chinul şi i se vor adăuga.

ŞTEFAN ZWEIG, SCRIITOR

Vinovăţia religioasă

Această formă particulară de vinovăţie este ultima de pe

lista mea formată din 10 categorii. A fost aşezată pe această poziţie, pentru că, deşi nu sunt expertă în subiect, acest tip de vină a avut un impact major asupra mea, ca persoană, şi asupra multora dintre clienţii mei.

Sunt catolică irlandeză şi duc cu mine un iceberg mare de vinovăţie.

EDNA O'BRIEN, ROMANCIERĂ IRLANDEZĂ

în cea mai mare parte a copilăriei mele am fost educată, precum scriitoarea Edna O'Brien, de către călugăriţe irlandeze catolice. Oricine ştie ceva despre catolicism va înţelege de ce vinovăţia religioasă a reprezentat o forţă centrală în copilăria mea. Ca să fiu sinceră, a fost o forţă care, în general, mi-a impus integritate şi o conduită morală adecvată. Şi sunt realmente recunoscătoare pentru acest fapt. Mulţumesc în special celor care au insistat să merg săptămânal la spovedanie. Asta m-a determinat să fac un pas în spate şi să reflectez regulat la moralitatea propriului comportament. Este un obicei care s-a menţinut, chiar dacă nu mai sunt credincioasă şi nu mai apelez la ritualul confesiunii. Ca adult însă, citesc romane, văd piese de teatru şi ascult dezbateri la radio axate pe subiectul dilemelor morale. Precum spovedania, aceste obiceiuri mă provoacă la capitolul integrităţii morale. Mi-au influenţat, de asemenea, modul în care lucrez ca psihoterapeut şi, fără îndoială, mi-au alimentat motivaţia de a scrie această carte.

Totuşi, vinovăţia religioasă mi-a produs, mie şi multor cli- enţi şi prieteni de-ai mei, multă suferinţă inutilă. De exemplu, ne-a transmis povara vinei

moştenită de la strămoşi îndepărtaţi. Conceptul catolic de păcat originar le facilitează tuturor adepţilor săi o doză grea de vinovăţie cu care îşi încep viaţa. Dar nu numai lor. Alte religii procedează la fel. Şi să nu uităm de cei cărora li se spune că motivul pentru care sunt pe lume este acela de a fi comis un păcat în viaţa anterioară, pe care trebuie să-l ispăşească acum. Şi azi, când fanaticii religioşi exercită violenţe împotriva lumii contemporane, ne reamintim că strămoşii noştri de aceeaşi religie s-au comportat similar în numele credinţei.

> *Regulile şi practicile religioase învăţate în timpul copilăriei devin atât de înrădăcinate, încât, chiar şi atunci când sunt respinse, în perioada adultă, fantomele lor rămân.*
>
> SUSAN CARRELL, SCRIITOARE

Aceste tipuri de „mesaje" alimentează fundaţia unei vinovăţii religioase deja existente în conştiinţa noastră colectivă. Acest lucru ne face, în general, să fim deprinşi cu vina. Astfel, atunci când se întâmplă ceva rău, reacţia prestabilită a majorităţii este să ne simţim vinovaţi şi să ne gândim oare cu ce am greşit.

Ocazional, se întâmplă ceva pozitiv, se produce o înţelegere care ne scoate din această introspecţie. Cel mai adesea însă, doar cauzează stres, iar pe oamenii vulnerabili emoţional îi poate îmbolnăvi mental. în general, aceştia vor ajunge să mediteze repetat asupra vinei, indiferent dacă este raţională sau iraţională. în cel mai bun caz, această grijă îi va face să se simtă tensionaţi şi anxioşi, iar, în cel mai rău caz, poate

genera depresie clinică sau tulburare obsesiv-compulsivă.

Pentru că acum lucrez în Londra, un oraş internaţional, văd frecvent oameni care intră în relaţii cu persoane de altă religie. Chit că vin să-i consiliez privind încrederea în sine scăzută, vinovăţia religioasă, de cele mai multe ori, iese la iveală ca factor cauzal. Rar se simt capabili să discute problema cu membrii familiei. Joseph, un medic tânăr, e un exemplu. A fost trimis la mine pentru a-l ajuta cu lipsa de încredere în sine. în ideea că asta îi afecta şansele de a obţine o promovare. Din discuţiile noastre a reieşit că era îndrăgostit lulea de o englezoaică creştină şi ascundea acest lucru de părinţii săi.

Nu există nicio cale să aduc vorba despre asta. Trebuie să mă căsătoresc în cadrul religiei mele. Mama ar fi devastată, iar tatăl meu probabil că m-ar da afară din casă. Nu-mi doresc asta şi, oricum, nu-mi permit încă. (A zâmbit ca un copii poznaş, în timp ce pronunţa ultima propoziţie.)

JOSEPH, MEDIC EVREU ÎN VÂRSTĂ DE 24 DE ANI, DIN IRAK

Din fericire, am reuşit să-l ajut pe Joseph în primul stadiu al abordării problemei sale. Am căutat moduri de a-i consolida încrederea în sine. Avea bune abilităţi externe, însă tremura pe interior. Am resetat stima de sine şi acesta a învăţat câteva strategii care să-l ajute să gândească pozitiv. Apoi l-am învăţat cum să comunice mai bine situaţia şi temerile sale părinţilor. (Vei învăţa să faci asta tu însuţi, în capitolele următoare.)

Aspectele vinovăţiei religioase care mi-au fost împărtăşite cel mai frecvent erau împărţite între părinţi şi adolescenţi. De obicei, părinţii sunt credincioşi, iar adolescenţii pun la îndoială credinţa sau se revoltă. Aceasta este o problemă a generaţiilor veche de când lumea, dar, de când cu extinderea rapidă a fundamentalismului religios, cred că instigă mai multă teamă, mai ales în cazul părinţilor.

Recent, m-am întâlnit accidental cu o fostă clientă, la aeroport, şi am băut o cafea împreună. Am discutat despre proiectul meu – această carte – şi ea a zis:

Părinţii mei erau foarte credincioşi. Au fost oameni aşa de BUNI şi au făcut mult bine. Copil fiind, şi eu eram foarte credincioasă şi îmi plăcea să merg la biserică. Când am plecat de acasă, am încetat să o mai fac. Nu am încetat să cred în Dumnezeu, doar că religia nu mai era atât de importantă. 0 carte pe care am citit-o recent m-a pus pe gânduri, împovărându-mi conştiinţa. De atunci am fost de câteva ori la biserică, dar sunt atât de sleită..., după muncă. Am început să mă simt foarte vinovată pentru că mi-am dezamăgit nu numai părinţii, dar şi pe Dumnezeu.

ADEL, PROFESOARĂ INDIANĂ, ÎN VÂRSTĂ DE 47 DE ANI, DIN BIRMINGHAM

Cunoscând-o pe Adel, presupun că „ghimpele” din conştiinţa sa va avea un rezultat pozitiv. Stima ei de sine este în formă excelentă şi contribuţia ei la şcoala unde predă şi în sânul familiei este deja valoroasă. Nu cred că va dura mult până va găsi o biserică din comunitate potrivită pentru ea, iar vina i se va diminua rapid.

Ca mine, şi alţii aleg să caute soluţii mai laice atunci când conştiinţa lor religioasă e tulburată. Sper că această carte îi va ajuta pe unii dintre ei. Există sfaturi care pot fi încercate, în capitolul 7.

De-aş fi fost atee, aş fi putut scăpa basma curată din orice. Ţi-ai cere efectiv iertare şi ai fi iertată. Sună mai bine decât să trăieşti cu vinovăţia.

KEIRA KNIGHTLEY, ACTRIŢĂ BRITANICĂ

Rezumat: vinovăţia religioasă

- Chiar şi oamenii care au renunţat la religia lor pot suferi de această vină, mai ales dacă influenţele religioase au fost puternice în anii copilăriei.
- Religiile utilizează vina ca factor motivant pentru comportamentul pozitiv şi pentru a menţine oamenii sub influenţa lor.
- Multiculturalismul actual a contribuit la creşterea sentimentului de vinovăţie, pentru că obligă oamenii să ia decizii legat de modul în care trăiesc, ce nu sunt în acord cu credinţele lor religioase.

CAPITOLUL 3

Cele patru calităţi personale cheie care te vor ajuta

1. Stima de sine

Iată două aspecte pe care e esenţial să le reţii, o dată şi pentru totdeauna!

1. Dacă eşti predispus să te simţi vinovat, vei fi, de asemenea, predispus la stimă de sine scăzută.
2. Dacă eşti predispus la stimă de sine scăzută, vei fi, de asemenea, predispus să te simţi vinovat.

Poate că aceste chestiuni au sens pentru tine. Dar, dacă nu au, sper că vor avea, până la finalul acestei secţiuni. Deja am examinat vinovăţia cu o anumită profunzime, aşa că acum să aruncăm o scurtă privire la stima de sine. Apoi, putem începe să abordăm relaţia dintre cele două, în situaţii reale.

Stima de sine reprezintă nucleul sănătăţii mentale şi al încrederii în sine. Este cea care îţi oferă convingerea că poţi fi apreciat, iubit şi plăcut pentru cine eşti, cu tot cu defecte. Este, de asemenea, calitatea interioară cheie care te determină să atingi acel soi de succes în viaţă de

care poţi să fii realmente mândru.

Un alt plus al stimei de sine înalte este acela că reprezintă piatra de temelie a rezilienţei. Rezilienţa este abilitatea de a te ridica şi de a merge mai departe jiupă comiterea unei greşeli sau după o decepţie. Este, prin urmare, strict necesară pentru aceia dintre noi care au fost prinşi în capcana vinovăţiei.

Când eşti prins în capcana vinovăţiei, cel mai bun mijloc de a ieşi din aceasta este să stimulezi creşterea stimei de sine. Cea mai rapidă metodă pentru a face acest lucru este să te concentrezi pe modificarea limbajului pe care-l foloseşti, pentru că, în mare parte, aproape sigur e contraproductiv. Haide să vedem cum funcţionează acest lucru în cazul a patru oameni diferiţi aflaţi în situaţii reale variate, aducătoare de vinovăţie.

Mai întâi, să privim în interior. Chiar dacă nu ai fost pus în situaţiile de mai jos, presupun că vei recunoaşte stilul monologului interior.

Exemple de monologuri interioare care atacă stima de sine

Ai făcut-o din nou! Cât de insensibil poţi fi, idiotule! De data asta ai dat-o în bară. El te va ierta, dar eu nu – nu meriţi.

PAUL, CARE A UITAT DE ZIUA DE NAŞTERE A FIULUI SĂU ŞI A PROGRAMAT O CONFERINŢĂ IMPORTANTĂ

De ce am ţipat la ea? Are numai 5 ani! Arăta îngrozită. Poate s-a gândit că am s-o lovesc. Sigur că nu aş face-o. ..sau poate aveam să o fac. Nici eu nu

mai ştiu. Nu trebuia să o las să plece la şcoală fără o îmbrăţişare. O să se simtă rău toată ziua. Ce fel de mamă sunt...?

FRANCESCA, O MAMĂ STRESATĂ SĂ AJUNGĂ LA ŞCOALĂ ŞI LA LUCRU ÎN TIMP UTIL

Nici nu îmi amintesc când am oprit alarma. Cum am putut să adorm la loc azi, dintre toate zilele? O nu, voi întârzia peste o oră. O să înnebunească de furie... Am dat-o cu adevărat rău de tot în bară de data asta... A fost o nebunie să mă îmbăt noaptea trecută.

ADAM, CARE NU S-A TREZIT LA TIMP DIN CAUZA MAHMURELII

Trebuia să te duci la loc înăuntru... alţii aşa au făcut şi pompierii o fac tot timpul. Şi ce ai făcut cu viaţa ta de atunci? Eşti încă o epavă care trăncăne. Şi eşti în mare pericol de a deveni dependentă de sedative. Oamenii aceia dinăuntru erau medici şi asistente. Tu eşti doar o funcţionară.

GILL, FUNCȚIONARĂ CARE LUCRA LA SPITAL ȘI SUPRAVIEȚUITOAREA UNUI INCENDIU IZBUCNIT CU 5 ANI ÎN URMĂ, ACOLO

Apoi, dacă, mai târziu, vinovăţia este mărturisită altcuiva, stima de sine va avea iar de suferit. Acest lucru s-ar putea dovedi chiar mai dăunător, declanşând, de asemenea, o mai mare vină.

Exemple de atacuri asupra stimei de sine venind din partea celorlalţi

Nu ai uitat, aşa-i?... Nu pot să cred. Fiule, ce fel de tată eşti tu? Nu-i de mirare că e furioasă – iar ea e cel mai bun lucru care ţi s-a întâmplat. Ce-i cu tine?... Tu distrugi fiecare şansă care îţi apare în cale.

TATĂL LUI PAUL

Tu chiar trebuie să-ţi controlezi temperamentul. Bineînţeles că ai speriat-o... m-ai speriat şi pe mine. Mi-am dat seama că are ceva de îndată ce am văzut-o – s-a agăţat de mine... De aceea am stat cu ea. Mi-a zis, „Mami nu mă mai place." Groaznic! Nu-i de mirare că nu a vrut o îmbrăţişare de la tine la prânz.

SOŢUL FRANCESCĂI

Cum ai putut să mă dezamăgeşti?... Ţi-am dat a doua şansă şi asta faci tu cu ea... Eşti cel mai mare duşman al tău... Fără scuze – pot să recunosc mahmureala când o văd! Arăţi jalnic. Eşti concediat!

ŞEFUL LUI ADAM

Nu-mi spune că te gândeşti la acel incendiu din nou! Nu mal vreau să aud despre el. Am auzit destul. Trebuie să-ţi revii – alţii au făcut-o deja. Uită-te la Sally – a fost chiar promovată, încetează să-ţi mai plângi de milă. Trebuie să mă trezesc în trei ore ca să plec la lucru. Mai ia o pastilă.

SOŢUL LUI GILL

în primele trei exemple, vinovăţia a fost raţională şi unii ar argumenta că reacţiile celor din jur sunt juste.

Poate fi aşa, dar ca aceşti oameni să poată ajunge vreodată să-şi depăşească greşelile şi să se revanşeze efectiv, trebuie, mai întâi, să-şi refacă stima de sine.

În cel de-al patrulea exemplu, vinovăţia lui Gill nu e raţională, dar îi provoca probleme majore. Stima ei de sine a fost, neîndoielnic, deteriorată şi avea nevoie, de asemenea, de echilibrare.

Înainte de a merge mai departe, discutând despre cum poţi să te refaci, haide să vedem cum putea fi prevenit totul. Sunt metode mai bune de a reacţiona la situaţiile generatoare de vinovăţie, care pot să te protejeze şi să-ţi întărească stima de sine. Limbajul pe care îl folosim este cheia.

În primul rând, după cum se ştie, este important modul în care vorbim cu noi înşine. Monologul interior îţi afectează în mod direct dispoziţia, modelează felul în care gândeşti şi felul în care te prezinţi lumii. Dacă acesta este negativ, ţi se va diminua abilitatea de a-ţi gestiona constructiv vinovăţia.

În al doilea rând, răspunsurile pe care le oferi oamenilor care, atunci când îţi expui vina, reacţionează negativ sunt, de asemenea, cheia. Dacă aceste răspunsuri sunt negative, relaţiile cu cei apropiaţi, cruciale pentru sprijinul tău, pot fi serios afectate.

Aşa că vom aborda cel mai util tip de limbaj pentru refacerea stimei de sine în astfel de situaţii.

Limbajul care îţi protejează stima de sine atunci când te simţi vinovat

Cel mai bun mod de a vorbi cu tine însuţi şi de a

răspunde la reacţiile negative ale celorlalţi faţă de sentimentele tale de vinovăţie.

Verbal:

- Foloseşte afirmaţii simple şi scurte, acceptând clar responsabilitatea pentru ceea ce ai făcut rău sau crezi că ai făcut rău.
- Comunică aspectele pozitive care sunt relevante în contextul situaţiei – mai ales dacă acestea au fost ignorate sau ai fost acuzat pe nedrept.
- Cere-ţi scuze dacă poţi, dar numai o dată (le poţi repeta mai târziu, dacă ai impresia că scuzele tale chiar nu au ajuns la destinatar).
- Discută despre ce ai învăţat nou din această experienţă.
- Declară, pe scurt, cum intenţionezi să te revanşezi.

Non verbal

- Utilizează, în conversaţie, un ritm calm şi vioi.
- Accentuează cuvintele şi frazele-theie folosind pauze, înainte de a le pronunţa cu fermitate. – .
- Stai drept, în timp ce îţi tragi uşor umerii în spate.
- Iniţial, priveşte-ţi direct în ochi interlocutorul, apoi persistă cât mai mult.

Menţinerea acestor reguli poate părea dificilă şi chiar este! E mai greu de realizat, decât pare. Chiar şi cei mai încrezători cred că este dificil, pentru că vinovăţia este atât de puternică încât te trage în jos. Dacă ai fost predispus la a simţi vină şi ai avut stima de sine scăzută

pentru o perioadă îndelungată, e nevoie de câteva luni de exersare repetată, pentru a te obişnui să utilizezi acest tip diferit de abordare.

Acest exerciţiu îţi oferă şansa să aplici teoria la una dintre situaţiile personale de vinovăţie. Deşi pare lung, ar trebui să-ţi ia cel mult 10 minute să-l faci.

EXERCIŢIU: UTILIZAREA LIMBAJULUI PROTECTOR PENTRU STIMA DE SINE, ATUNCI CÂND TE SIMŢI VINOVAT.

1. Reciteşte exemplele pe care le-am prezentat mai devreme în acest capitol, monologurile interioare indicate pentru Paul, Francesca, Adam şi Gill, precum şi reacţiile celorlalţi la vinovăţia lor.
2. Citeşte variantele alternative ale fortificării stimei de sine, pe care le-am menţionat mai jos. Vei avea nevoie, desigur, de imaginaţia ta, pentru a „auzi” şi a „vedea” limbajul lor corporal.
3. Reciteşte-le, dar, de această dată, observă mesajele-cheie şi modul în care cuvintele şi frazele revizuite se potrivesc cu regulile limbajului verbal pe care le-am expus mai devreme.
4. Acum, citeşte versiunile noi cu voce tare. în timp ce faci acest lucru, asigură-te că foloseşti limbajul non verbal pe care l-am sugerat mai sus.
5. Observă cum te simţi în timp ce citeşti. întreabă-te ce ţi s-a părut uşor să spui şi ce a fost mai dificil de zis. Acest fapt îţi va indica unde mai trebuie să exersezi.
6. Gândeşte-te la ceva pentru care încă te simţi vinovat. Dacă este posibil, alege ceva ce nu ai mai spus

nimănui, din teamă faţă de reacţia persoanei respective.

7. Imaginează-ţi că acum îi mărturiseşti totul acelei persoane. (Nu trebuie să o faci în viaţa reală!) Notează-ţi monologul interior, pentru a te asigura că stima de sine rămâne intactă.
8. Imaginează-ţi şi notează reacţia persoanei respective, de care îţi este teamă, gândeşte-te ce va spune sau va gândi la auzul vinovăţiei tale.
9. Compune o replică utilizând regulile care-ţi vor proteja şi fortifica stima de sine.

lO.Oferă-ţi o recompensă!

EXEMPLE DE LIMBAJ ALTERNATIV PE CARE PAUL, FRANCESCA, ADAM ŞI GILL AR FI PUTUT SĂ LE FOLOSEASCĂ, PENTRU A-ŞI PROTEJA STIMA DE SINE:

Paul

Către el însuşi:

Am uitat de ziua lui, dar asta nu înseamnă că nu-mi iubesc fiul. îl iubesc şi îi voi oferi ceva special pentru ziua lui de naştere, ca să-i arăt că îmi pare rău. Voi stabili un memento permanent în jurnalul meu, cu o lună înainte de ziua lui, pentru a nu se mai întâmpla acest lucru. 7/ *voi explica toate acestea.*

Către tatăl său: *

Tată, chiar am uitat şi iau măsuri ca să mă asigur că nu se va mai întâmpla vreodată. Sunt un tată bun, nu unul perfect. Mă voi revanşa faţă de el. De asemenea, îmi iubesc şi îmi apreciez soţia, aşa că mi-am cerut scuze faţă de ea şi i-am explicat ce fac.

Francesca

Către ea însăşi:

Am ţipat la ea pentru că sunt stresată. O să-mi iau liber câteva zile, pentru a reîncepe yoga. Voi cumpăra o carte despre controlul furiei. îmi iubesc profund fiica şi pot deveni o mamă mai bună. Mă voi trezi cu 15 minute mai devreme ca să ne grăbim mai puţin.

Către soţul ei:

înţeleg că eşti supărat. Ceea ce am făcut a fost greşit. Voi face tot ce-mi stă în putere pentru a-mi gestiona stresul şi pentru a învăţa să-mi stăpânesc firea mai bine. Caut să fiu o mamă bună, după cum îmi iubesc fiica din toată inima. îmi pare rău că te-am supărat, atât pe tine, cât şi pe ea.

Adam

Către el însuşi:

Am comis o mare greşeală. A fost un semnal de alarmă major. De acum înainte, de luni până vineri, voi bea cel mult un pahar după lucru. Acum am şansa unui început nou şi o voi valorifica din plin.

Către şeful său:

Realizez pe deplin din ce cauză mă concediaţi. O merit. Vă mulţumesc că mi-aţi acordat acea a doua şansă. Acesta a fost un semnal de alarmă pentru mine şi intenţionez să-mi ofer un nou început. Sunt absolut dedicat carierei mele. Nu mă voi mai îmbăta în timpul săptămânii.

Gill

Către ea însăşi:

Incendiul s-a întâmplat acum 5 ani, iar eu încă sufăr din cauza vinovăţiei. Este timpul să cer ajutor. Voi face exerciţiile din carte şi voi căuta, de asemenea, un grup de sprijin pentru sindromul de stres posttraumatic sau un consilier, dacă am nevoie de ajutor suplimentar. Nu voi permite acestei vinovăţii să-mi distrugă căsnicia.

Către soţul ei:

îmi pare aşa de rău că te deranjez din nou. E adevărat că sunt blocată în această vinovăţie a supravieţuitorului. Deja am cumpărat o carte de autoajutorare, care îmi este de folos. S-ar putea să caut şi un grup de sprijin sau un consilier. Căsnicia noastră este atât de importantă pentru mine, încât aş putea dormi separat până când mă simt încrezătoare că pot controla această vină mai bine.

Sfinţii sunt păcătoşii care continuă să meargă mai departe.

ROBERT LOUIS STEVENSON

Acum, iată câteva căi mai uşoare de a continua fortificarea stimei de sine. Ai putea să te concentrezi pe una dintre ele în fiecare săptămână, pentru următoarele câteva luni. Unele sunt rapide, putând fi realizate instantaneu, altele iau mai mult timp. Dacă le încerci pe toate, o vei descoperi pe cea mai potrivită pentru tine.

Sfaturi pentru a-ţi„reseta" stima de sine atunci când te simţi vinovat

1. Ai mai multă grijă de tine. Acesta este un mod de

bază pentru a-ţi arăta afecţiunea. Priveşte cum îşi alintă părinţii grijulii copilul care a făcut o năzbâtie pe care o regretă cu adevărat. Notează şapte echivalente pentru adulţi, prin care te-ai putea binedispune. Alocă unul pentru fiecare zi din săptămână şi încearcă-le, luându-ţi o pauză de 15 minute în care poţi savura băutura ta preferată ori asculta muzica preferată sau răsfaţându-te cu băi aromate.

2. **Râzi din plin.** Aceasta te va deconecta de la sentimentul de vină şi-ţi va ridica moralul. De exemplu, vizionează clipuri scurte pe YouTube ale actorilor tăi preferaţi, în timpul pauzelor de cafea, sau păstrează legătura cu prietenii mai spirituali cu care te poţi amuza.
3. **Renunţă la un obicei prost –** cel puţin o săptămână. (Da, poate mi-ai remarcat latura catolică! Este ca o penitenţă. Chiar funcţionează şi chiar te simţi înnoit.)
4. **Fă ceva la care te pricepi.** Aceasta poate fi o sarcină simplă. De exemplu, dacă eşti un bun ascultător, sună-ţi un prieten despre care ştii că merită 10 minute din timpul tău, pentru „a se descărca” de griji, sau joacă un joc la care eşti expert.
5. **Recompensează-te pentru ceva recent despre care crezi că l-ai făcut bine sau destul de bine –** şi luptă împotriva oricărui mesaj sabotor pe care vinovăţia ar putea să-l declanşeze în mintea ta, cum ar fi: *Nu meriţi; alţii s-au descurcat mai bine.*
6. **Notează un lucru strălucit despre tine.** Nu-i

nevoie să arăţi notiţa nimănui. Să fie autentic ce scrii, altfel nu va funcţiona.

7. **Gândeşte-te la imaginea unui fost „păcătos”.** Ar putea fi cineva celebru sau cineva pe care îl cunoşti personal: Nelson Mandela, „teroristul” care a devenit emblema bunăvoinţei politice; un star rock care a reuşit să renunţe la dependenţa de droguri; fratele tău delicvent care a devenit un tată iubitor. Mass-media este plină de exemple – aşa că fără scuze!
8. **Aminteste-ti un moment din trecut în care te-ai simtit**

   > > > mândru. Alege un loc liniştit ca să te relaxezi, închide ochii şi aminteşte-ţi în detalii vii de o ocazie în care ai atins un scop de care eşti mândru. Simte mândria pe care o aveai atunci şi bucură-te de ea acum.
9. **Alege un scop care să te inspire.** Gândeşte la scală mai mică, altfel starea de vinovăţie în care te afli te poate conduce către eşec.
10. **Aprofundează o relaţie specială.** Persoana respectivă ar trebui să fie cineva care te iubeşte sau te place şi care ştie că nu eşti perfect. Trimite-i o felicitare, cumpără-i flori sau sun-o să-i spui că îţi este dor de ea.

în sfârşit, poţi oricând să intervii asupra stimei tale de sine atunci când ai ceva timp liber. Cartea mea, Seif Esteem *(Stima de sine),* constituie un program complet dedicat acestui lucru. De asemenea, aş recomanda încă două dintre cărţile mele, pentru a afla mai multe metode uşoare şi rapide care te pot stimula: Seif Esteem Bible *(Biblia stimei de sine)* şi 101 Moral Boosters *(Bazele*

impulsurilor morale). în această secţiune abia am atins ideea consolidării stimei de sine. Nu pot sublinia îndeajuns cât de important este să ai cu adevărat o stimă de sine bună. îţi va oferi rezistenţă la trăirea vinei inutile. Te va face, de asemenea, mai puţin dependent de acordul şi iertarea celorlalţi, astfel încât să-ţi poţi controla procesele de conştiinţă.

> *Stima de sine şi dispreţul de sine-au izuri specifice; ele pot fi adulmecate.*
>
> ERIC HOFFER, SCRIITOR AMERICAN

2. Smerenia

> *Toate cursurile de apă se varsă în ocean, pentru că acesta se află mai jos. Smerenia îi oferă oceanului puterea sa.*
>
> LAOTZU

La prima vedere, această calitate pare a fi opusă celei pe care tocmai am discutat-o mai sus. Nu cred că este aşa. Dacă ai o stimă de sine bună, ai şi încrederea de a fi umil, iar acest lucru este foarte necesar, dacă vrei să te ocupi cum se cuvine de propria vinovăţie şi să-i ajuţi pe ceilalţi să se descurce cu a lor. Mulţi oameni de succes deţin această calitate. Am inserat citate ale unor persoane faimoase care să funcţioneze ca mementouri.

> *Din când în când, vizionez* Batman & Robin. *E cel mai prost film în care am jucat, aşa că, pentru mine, e o lecţie bună de smerenie.*
>
> GEORGE CLOONEY, ACTOR

Ce poate face smerenia pentru tine?

Te ajută să:

- **Accepţi că nu eşti perfect** şi că nu este nimeni perfect. Te ajută să te conectezi la oameni care provin din tot felul de medii şi culturi, lucru foarte important în lumea contemporană.

  Toate carierele au suişuri şi coborâşuri, la fel ca prieteniile, căsniciile şi ca orice altceva, nu poate să meargă totul ca pe roate tot timpul.

  JULIE ANDREWS, ACTRIŢĂ

- **îţi recunoşti greşelile** sau îţi exprimi teama legată de producerea lor. Ceilalţi se aşteaptă la acest lucru de la tine şi au nevoie de asta, iar pe viitor încrederea lor în tine va spori.

  Smerenia duce la forţă, nu la slăbiciune. Cea mai înaltă formă a respectului de sine e să admiţi că ai făcut o greşeală şi să te revanşezi pentru ea.

  JOHN J. MCCLOY, AVOCAT ŞI BANCHER

- **Ceri ajutor.** Apoi poţi să te revanşezi aşa cum îşi doresc cu adevărat sau au nevoie oamenii. Poţi, de asemenea, să ceri ajutor prin intermediul persistentei vinovăţii iraţionale, lucru care poate fi foarte dificil de gestionat pe cont propriu.

  Mulţi primesc sfaturi, dar numai înţelepţii profită de ele.

  HARPER LEE, SCRIITOR

- **Te ierţi cu adevărat,** în loc să cauţi iertarea în rândul celorlalţi, ei putând să nu ţi-o acorde. Aceasta

te va ajuta să pui capăt obiceiurilor autopunitive. Eu, asemenea lui James Baldwin, mă ascundeam de lume:

Tinerii cred că eşecul impune un capăt de lume siberian, un exil dintre cei vii şi tind să facă ceea ce am făcut şi eu atunci – să se ascundă.

JAMES BALDWIN, SCRIITOR

- **îţi orientezi gândirea mai mult către ceilalţi,** în special spre cei pe care i-ai rănit.

  Smerenia nu înseamnă să te desconsideri, ci să te gândeşti mai puţin la tine.

  C.S. LEWIS, SCRIITOR ŞI ACADEMICIAN

- **Ceri feedback critic.** Acesta te vâ ajuta să eviţi greşelile şi eşecurile, prevenind, astfel, vinovăţia inutilă sau teama că nu eşti suficient de bun.

  la în serios critica, dar nu o lua personal. Dacă există adevăr sau merite în critică, încearcă să înveţi din ea. Altfel, las-o să treacă.

  HILLARY CLINTON, POLITICIAN

- **înveţi din propriile greşeli.** Ceea ce e foarte important, poate pasul cel mai important pe care-l poţi face şi care îţi permite să renunţi la ambele tipuri de vinovăţii, raţională şi iraţională.

  Dacă ar trebui să o iau de la început, aş comite aceleaşi greşeli, numai că le-aş face mai devreme.

  TALLULAH BANKHEAD, ACTRIŢĂ

Sper că acum eşti ferm convins de virtuţile acestei

calităţi şi de relevanţa sa pentru demersul nostru. Aşadar, cum o dezvoltăm? Din câte ştiu, nu a descoperit nimeni o genă a smereniei. Chiar dacă o vor face într-o zi, sunt sigură că poate fi oricum dezvoltată prin experienţa de viaţă. Aceasta este o veste bună, pentru că înseamnă că putem acţiona spre a o fortifica. Iată câteva sfaturi legat de cum să faci acest lucru.

Sfaturi pentru a te ajuta să-ţi cultivi smerenia.

Gândeşte-te la oamenii care au atins scopuri ce depăşesc capacităţile tale. Citeşte biografii şi vizionează filme despre isprăvi extraordinare. La mine a funcţionat faptul că am ascultat interviuri cu oameni de ştiinţă de mare succes. (E interesant că îi auzim frecvent vorbind despre greşelile şi eşecurile din drumul către descoperirile lor.)

Studiază continuu. înscrie-te la un curs pentru a-ţi dezvolta o aptitudine pe care nu o stăpâneşti deloc. Eu am făcut pictură şi gradul meu de smerenie a crescut!

împărtăşeşte-ţi greşelile trecute corespunzător. Adoptă un ton încrezător şi spune ce ai învăţat din ele. „Odată am spart o vază de Nano şi am dat vina pe fratele meu. Mama a ţipat la el. M-am simţit atât de vinovat. EI s-a purtat teribil mult timp după aceea şi a dat vina pe mine pentru ceva şi mai grav, ce nu făcusem. Am fost pedepsit. Astfel, am învăţat că e mai bine să-ţi asumi responsabilitatea.”

Pune întrebări. încurajează-i pe alţii să-ţi spună mai

multe despre ceea ce doreşti să ştii. Pune-le întrebări deschise care încep cu „ce” şi „cum”, ca: „Ştiu că ai spus că ai încercat să uiţi şi să mergi mai departe, dar ce ai făcut, mai exact, ca să te ajute să mergi mai departe? Cum ai stopat acel «şi dacă?» al grijii, care orbitează în mintea ta?”

Cere lămuriri. „Ştiu că ai spus că trebuie să devin mai bun, dar poţi să-mi oferi câteva exemple despre cum aş putea să fac lucrurile diferit? Nu vreau să repet acea greşeală”; „Da, recunosc că tind să tac subit, în loc să-ţi spun direct ceea ce simt. Poţi să-mi zici, te rog, atunci când fac asta? Pentru că e un obicei pe care nu-l observ.”

Renunţă la perfecţionism sub multe dintre aspectele vieţii tale. De fapt, în majoritatea aspectelor vieţii cred că trebuie să faci doar o treabă suficient de bună. Pot spune asta cu încredere, eu fiind o perfecţionistă, la fel ca majoritatea clienţilor mei. întreabă-te cu regularitate: „Chiar am NEVOIE să fac asta perfect sau ar funcţiona şi dacă o fac suficient de bine?” Solici- tă-le persoanelor apropiate să te provoace să procedezi aşa. Poţi, de exemplu, să-ţi propui să fii suficient de bun la grădinărit, la decoraţiuni interioare, reciclare, gătit, fitness şi chiar la creşterea şi la educarea copiilor. Mulţi dintre noi aşa fac şi trăiesc ca să povestească mai departe!

> *Smerenia este un lucru ciudat. în clipa în care te gândeşti că o ai, ai şi pierdut-o.*
>
> E.D. HULSE, BARONET BRITANIC ŞI POLITICIAN

Nu te mândri cu smerenia ta – aminteşte-ţi aceste cuvinte înţelepte!

3. încrederea

Oamenii predispuşi să simtă vinovăţie sunt, de obicei, foarte responsabili. Sunt determinaţi să facă lucrurile aşa cum trebuie, pentru că se tem prea mult să nu greşească. Acesta este unul dintre motivele pentru care sunt lideri atât de buni. Ştim că putem avea încredere în ei. Suntem fericiţi să îi lăsăm să aibă grijă de interesele noastre. Ne simţim în siguranţă cu ei şi avem încredere în faptul că nu ne vor dezamăgi. Ei vor înainta meticuloşi printre informaţii şi sfaturi, înainte de a lua cea mai sigură, eficientă şi etică decizie. Vor avea, de asemenea, mare grijă Ia a selecta exact oamenii potriviţi pentru a le executa planul. Odată ce au fost aleşi, au încredere că aceştia vor realiza proiectul cu succes şi nu-l vor lăsa baltă. Pe scurt, ei sunt exemple de vinovăţie pozitivă şi ne inspiră.

Totuşi, mai sunt unii cu aceiaşi determinanţi de personalitate, dar care dintr-un motiv oarecare, se tem excesiv să nu se înşele sau ca alţii să nu greşească. Iată câteva metode prin care îi poţi recunoaşte.

OBSEDAŢII DE CONTROL

Care:

- Devin obsedaţi de a planifica şi a organiza. Fiecare minut al vacanţei lor „de relaxare” ar putea fi planificat.
- Trebuie să ajungă întotdeauna foarte devreme pentru

fiecare întâlnire sau deplasare.

- Nu se pot relaxa dacă altcineva conduce, chiar dacă persoana respectivă este şofer profesionist.
- Supraveghează cu atenţie pe oricine ar lucra cu ei – respi- rându-le constant în ceafa, ca să verifice fiecare detaliu.
- Sunt supraprotectori. „Ai grijă” sunt cuvintele lor favorite.
- Sunt agitaţi de spontaneitatea din jurul lor.
- Asociază senzaţiile tari cu o idee înfricoşătoare.
- Cunosc calea cea mai potrivită de a lovi mingea, cel mai bun partid politic care poate guverna, cea mai rapidă metodă de a călca un tricou şi chiar cea mai eficientă metodă de a aranja conţinutul frigiderului!

Cum de ajung „obsedaţii de control” aşa? Deseori se întâmplă ca aceştia să fi fost răniţi de o greşeală trecută pentru care încă se simt vinovaţi. Şi-au pierdut încrederea în sine. Câteodată, se întâmplă ca altcineva să fi comis greşeala sau să fi cauzat eşecul, dar ei încă se mai simt (poate pe nedrept) parţial responsabili. De regulă, deţin şi o vină rezidualg, raţională sau iraţională, din copilărie. Rezultatul este că devin excesiv de precauţi. A fi în control este calea lor de a se opri pe ei înşişi sau pe alţii de a mai proceda greşit. Şi pot excela la jobul potrivit, dar poate deveni un infern să lucrezi pentru ei şi epuizant să trăieşti cu ei.

Există însă şi oameni a căror incapacitate de a avea încredere în ceilalţi (dintr-un motiv similar legat de teama de vinovăţie) îi conduce într-o direcţie diferită. Aceştia devin „salvatori”. Iată câteva dintre trăsăturile

pe care le-ai putea recunoaşte la ei.

SALVATORII

Care:

- Par să se simtă obligaţi a-i ajuta pe alţii la nevoie – chiar şi atunci când ei înşişi au nevoie de ajutor!
- Simt că ei sunt cea mai potrivită persoană care poate ajuta.
- Sunt întotdeauna ocupaţi să facă multe lucruri, dar realizează foarte puţine. Au agenda plină, iar telefonul le sună încontinuu.
- Se regăsesc adesea în comitete locale, asociaţii sau grupuri comunitare.
- Fac donaţii, chiar dacă ei înşişi sunt destul de săraci.
- Susţin cauze şi adesea militează pentru ele.
- Nu au niciodată timp pentru masaje sau vizite la spa, deşi arată foarte stresaţi.
- Oamenii recurg deseori la ei pentru a fi ajutaţi cu problemele lor.
- Se supără când văd ştiri despre dezastre şi plâng în timpul vizionării filmelor triste.

Desigur, sunt oameni buni, care se străduiesc să facă lucruri bune. Dar, din nou, ei pot fi şi dezagreabili pentru mulţi! Asta pentru că sunt întotdeauna stresaţi, nu cer ajutor şi le este greu să aibă încredere în altcineva decât în propria persoană. Pe măsură ce constată că sunt oameni pe care nu-i pot ajuta şi situaţii unde nu pot interveni, vinovăţia lor se cumulează.

în lumea occidentală de astăzi şi în multe alte locuri,

majoritatea oamenilor aspiră la a munci colaborând şi la relaţii egalitare. Aceasta înseamnă că obsedaţii de control şi salvatorii nu pot menţine pasul în relaţiile lor, nici la locul de muncă, nici acasă. Nu sunt în rând nici cu aşteptările lor, nici cu cele ale celorlalţi.

Cunosc nemijlocit toate aceste dificultăţi. Sunt obsedată de control şi (fără îndoială că ai ghicit) o salvatoare! Ca să-mi adâncesc problema, m-am măritat cu un bărbat cu aceleaşi trăsături! Amândoi am avut copilării în care am fost dezamăgiţi de oameni în care trebuia să ne putem încrede. Şi amândoi am fost supraîncărcaţi cu responsabilităţi de îngrijire, fiind prea tineri pentru a le face faţă.

Ca adulţi, primii noştri paşi în carieră au fost către munca socială. în mod predictibil, am ales să lucrăm în zone extrem de defavorizate, aşa că ne simţeam perpetuu vinovaţi pentru că nu puteam să ajutăm îndeajuns. în viaţa personală, primele noastre alegeri conjugale au fost greşite. Am fost amândoi amăgiţi îndelung – şi, desigur, ne-am simţit vinovaţi că am permis să se întâmple acest lucru!

„O pereche pe cinste!” ar putea spune unii, sarcastic. Dar aşa a fost şi încă este! Sigur, vinovăţia noastră şi problemele de încredere au avut nevoie de mare atenţie. Iniţial, au fost multe bătălii aprige pentru poziţia de lider şi multe obiceiuri supraprotec- toare enervante. Acestea au fost, în cele din urmă, înăbuşite de compromis, rămânând în urmă numai ciondăneli minore şi o doză sănătoasă de cicăleli. Şi, după 33 de ani, tot plănuim să trăim fericiţi. *

în viaţa mea profesională, am întâlnit, de asemenea,

mulţi clienţi care aveau probleme de vinovăţie şi de încredere similare. Aşa că am învăţat o grămadă despre modurile în care te poţi ocupa de ele. Poate cea mai importantă învăţătură pe care am dobândit-o este că emoţia de la baza tuturor acestor probleme de încredere este teama. O emoţie pe care, categoric, poţi învăţa să o controlezi. Sper că aceste sfaturi să ajute pe oricine care are o problemă similară cu cea a obsedaţilor de control şi a salvatorilor.

Sfaturi care te ajută să-ţi consolidezi încrederea în sine

- Identifică unde a început problema, de fapt. Discută despre acest aspect cu un prieten bun.
- Solicită „supraveghere” din partea oamenilor care ar putea să te avertizeze când intri în faza de control sau de salvare ori când se pare că-ţi lipseşte încrederea.
- Atunci când îşi face apariţia o problemă legată de încredere, vorbeşte cu tine, clar. Spune-ţi ceva precum: *Ştiu că îţi este teamă, dar nu mai eşti un copil neglijat, nu trăieşti într-o zonă de război, nu eşti sărac etc.* Poţi controla această teamă şi îţi poţi redobândi încrederea.
- Cumpără sau împrumută o carte despre gestionarea fricii. Feel the Fear and Do It Anyway *(Simte teama şi fă-o oricum)* (Vermilion, 2007), a lui Susan Jeffers, este o lucrare clasică în domeniu şi poate fi un bun punct de plecare, sau poţi încerca şi cartea mea Emotinal Confidence: Simple steps to managing your

feelings *(încrederea emoţională: paşi simpli pentru a-ţi gestiona sentimentele).*

- Realizează un plan de intervenţie. Gândeşte-te la cel mai rău scenariu care se poate întâmpla. întotdeauna să ai un plan B şi un plan C, dacă lucrurile o iau razna (aceasta este strategia mea favorită legată de frică).
- înscrie-te la un curs de relaxare sau de yoga; practică un sport sau o activitate prin care să descarci tensiunea.
- Aminteşte-ţi când ţi se spunea des ce să faci. Aminteşte-ţi cum te facea să te simţi. Notează-ţi, ca să rămână în prim-planul memoriei tale.
- Cunoaşte şi împrieteneşte-te cu oameni diferiţi de tine.
- Joacă un sport de echipă.
- înscrie-te la un curs de dans care implică dependenţa. (Faptul de a învăţa să dansăm tango argentinian a fost un test pentru mine şi soţul meu, dar am reuşit, în cele din urmă!)
- Pleacă în vacanţă fără să faci rezervări. Prea riscant? Poţi să iei cu tine cea mai lungă listă cu hoteluri şi pensiuni, dar nu ai voie să rezervi nimic NICĂIERI. Eventual, fă prima excursie la numai 100 de kilometri de casă.
- Numără până la cinci înainte de a-i sări în ajutor cuiva.
- Numără până la 10 înainte de a critica.

4. Empatia

Recent, am auzit de o nouă stare psihologică denumită

„supra- excitare empatică”. M-am gândit imediat, *Asta sunt eu – de asta am suferit toată viaţa!*

Totuşi, al doilea gând, mai serios, a fost:... *dar eu nu sufăr.* Da, prietenii, clienţii şi colegii mei au dreptate; chiar am o sensibilitate neobişnuită la emoţiile altora şi chiar le simt sentimentele, deseori foarte profund. Dar le voi spune că nu au dreptate când presupun că lucrul acesta este dificil pentru mine. Niciodată nu mi-am privit empatia ca fiind -o problemă. Din contră, a fost întotdeauna un bonus. Mă bucur de conexiunile creierului meu care m-au favorizat cu prezenta calitate. Bineînţeles că s-a dovedit a fi un avantaj în ceea ce priveşte jobul meu, dar şi în alte sfere. Empatia mi-a îmbogăţit nemăsurat şi viaţa personală. Mai precis, în raport cu această carte, ştiu că m-a ajutat să mă ocup mai eficient de vinovăţia mea.

Pe oameni îi înţelegi doar dacă îi simţi lăuntric.

JOHN STEINBECK, SCRIITOR

Diferenţa dintre empatie şi compasiune

Haide să vedem, mai întâi, ce este empatia. Este abilitatea de a simţi emoţiile celorlalţi. Atunci când eşti cu cineva care îţi împărtăşeşte o problemă, simţi, indirect, emoţia lui sau a ei. Putem face asta conştient sau inconştient. îţi aminteşti de o perioadă când ai avut aceeaşi senzaţie sau una similară. De exemplu:

V înţeleg. Aşa m-am simţit după divorţ. Eram foarte speriat să mă apropii din nou de cineva.

\ Cred că trebuie să fii foarte dezamăgit. Chiar este greu. îmi amintesc că m-am simţit aşa atunci când nu am reuşit să iau note bune la admiterea la Universitate.

Când eşti imaginativ şi foarte empatie, poţi percepe ce simte celălalt chiar dacă nu ai mai trăit sentimentul respectiv.

N Cred că a fost teribil să fii atacat în felul acesta, mai ales ziua în amiaza mare.

Nu am fost niciodată tâlhărit, dar am avut geamul maşinii spart şi am fost buzunărit pe o stradă aglomerată. M-am simţit îngrozitor şi eram furios că nimeni nu a făcut nimic. Dar să fii tâlhărit şi ameninţat cu un cuţit în faţa tuturor cred că a fost mult mai înfricoşător... Mai ales că atacatorul a scăpat... Nu-i de mirare că eşti atât de furios.

Evident că nu am pierdut un copil, pentru că nu am avut niciodată unul, dar am fost devastată atunci când mi-am pierdut părinţii, la o diferenţă de 3 luni unul de altul. Aşa că pot înţelege prin ce treci – probabil, eşti teribil de trist.

De asemenea, poţi experimenta empatia prin intermediul artelor. De exemplu, atunci când i se întâmplă ceva rău unui personaj pe care-l apreciem, dintr-o carte sau dintr-un film, putem reacţiona empatic. O experienţă similară are loc atunci când utilizăm terapiile creative, cum ar fi psihodrama. Aceasta este o terapie pe care o folosesc, de obicei, cu grupurile.

Tehnicile sale le permit terapeutului şi participanţilor să intre atât de bine în pielea altor persoane, încât aceştia simt aşa cum simte celălalt şi se comportă ca el.

Deseori, oamenii nu înţeleg diferenţa dintre empatie şi compasiune, aşa că lasă-mă să explic pe scurt ce înţeleg eu prin cea din urmă. Compasiunea este reacţia pe care o avem atunci când ne pare rău pentru cineva aflat la ananghie. De obicei, oferim alinare, încurajare sau ajutor:

\ Trebuie să fie foarte greu să pierzi un job pe care l-ai apreciat. Te rog, spune-mi dacă te pot ajuta cu ceva. Poate să am grijă din când în când de copii, pentru tine.

Poţi avea compasiune pentru grupuri mari de oameni aflaţi în suferinţă din cauza dificultăţilor vieţii, cum sunt dezastrele sau sărăcia.

\ Ai văzut săracii orfani aseară la ştiri? Cred că voi alege organizaţia „Salvaţi Copiii"pentru participarea la maraton.

Relaţia empatiei cu vinovăţia

Trăirea empatiei sau a compasiunii este, desigur, o reacţie pozitivă la vederea sau la ascultarea oamenilor aflaţi la necaz. Totuşi, utilizând empatia, calitatea înţelegerii tale este, în general, sporită. Ca atare, este foarte utilă în situaţiile legate de vinovăţie.

în primul rând, facilitează o înţelegere mai bună legat

de ce are nevoie persoana respectivă. Acest lucru te ajută să formulezi tipul de scuze pe care ei le vor accepta şi, prin urmare, îţi permite să te revanşezi mai eficient.

în al doilea rând, empatia alimentează „ofensatorul" cu mai multă motivaţie de a ajuta. Dacă simţi durerea victimei tale, eşti dispus să înlături povara cât mai repede şi mai eficient cu putinţă.

în al treilea rând, oamenii preferă mai degrabă ajutorul celor care pot empatiza, decât al celor care simt doar compasiune. Cu cât sunt mai motivate ambele părţi în procesul de susţinere, cu atât mai repede se vindecă rănile amândurora.

în al patrulea rând, empatia te ajută să eviţi vinovăţia. Ar trebui să te determine să te gândeşti de două ori, înainte de a acţiona într-un mod care poate răni pe cineva sau chiar pe tine însuţi. Aceasta înseamnă că, atunci când eşti atras de acel tort delicios de ciocolată din vitrina cofetăriei, te vei abţine. Devii conştient de cât rău va produce atâta zahăr şi grăsime pentru tine, pentru familia ta şi pentru sănătatea tuturor. Gestul degetului arătător, indicând „Nu", te avertizează că, dacă cedezi tentaţiei, vei ajunge să te simţi întreit de vinovat!

Dacă îţi aminteşti, în capitolul 1 am văzut de ce a apărut vinovăţia. S-a întâmplat într-o vreme când natura „a simţit" că avem nevoie de un „lipici social", pentru a ne coagula bine în grupuri. Atât empatia, cât şi vinovăţia sunt ingrediente importante pentru a închega acest amestec. Prin descoperirile recente din biologia

animală şi neuroştiinţe, acum ştim că multe animale posedă acest „mix”. Dacă ai avut vreodată un câine, ştii cum funcţionează. Eu am avut mulţi câini care au simţit, alături de mine, tristeţea. Uneori, se încolăceau în jurul piciorului meu sau mă lingeau pe faţă, pentru a-mi arăta asta. De alţii îmi amintesc mai mult pentru reacţiile lor de vinovăţie, decât pentru cele empatice. Se făceau ghem, pentru a da impresia că sunt mai mici, sau se retrăgeau în linişte din cameră.

Am învăţat că unii dintre câinii mei, ca şi noi, oamenii, erau mai empatici în mod natural decât alţii. Nu eram prea bună să instruiesc câinii să-şi dezvolte empatia, dar am avut mai mult noroc cu oamenii! Aşa că, dacă vrei să-ţi dezvolţi empatia, iată câteva sfaturi care te pot ajuta.

Sfaturi pentru dezvoltarea empatiei

- **Fii mai curios în legătură cu oamenii,** în special vizavi de cei de care poate nu eşti atras în mod natural. Vorbeşte cu străini în autobuze sau în metrou. Scapă de plictiseala cozilor de la aeroport întrebându-i pe ceilalţi încotro se îndreaptă şi, poate, unde ar prefera să meargă, în schimb. Stai în tăcere, observând oamenii din restaurant, şi imaginează-ţi viaţa lor. (Puţin tras cu urechea, discret, este permis!)
- **îmbunătăţeşte-ţi abilitatea de ascultare.** învaţă să încurajezi persoanele tăcute să vorbească şi învaţă să închei conversaţia, dacă se deschid prea tare. (Vezi capitolul 8.)

- **Scapă de prejudecăţi.** încearcă să găseşti lucruri în comun cu oameni pe care crezi că nu-i placi – mergi repede şi direct către dozatorul de apă, atunci când ei se află acolo; citeşte interviuri revelatoare şi biografii ale unor oameni care nu-ţi împărtăşesc valorile.
- **Citeşte mai multe romane şi autobiografii.** Aceasta este o cale plăcută şi rapidă de a afla detalii şi a înţelege oameni de toate vârstele şi naţionalităţile.
- **Intră într-un club de dezbateri pe tema artelor.** Eu fac parte din patru cluburi de lectură. în ciuda presiunii timpului, nu vreau să renunţ la niciunul. Oamenii, interesele lor, valorile şi stilurile preferate de viaţă sunt atât de diferite! Recunosc că acum îmi plac oamenii pe care la început îi consideram antipatici. Prietenii mei îmi spun acelaşi lucru, în ceea ce priveşte cluburile lor de dezbateri legate de filme, muzică, teatru şi arte.
- **Vorbeşte liber despre vulnerabilităţile tale.** împărtăşeşte unele obiceiuri şi gânduri vinovate. Alţii vor proceda întocmai.

Trebuie să te examinezi pe tine însuţi foarte mult timp, înainte de a te gândi să-i condamni pe alţii.

MOUERE, DRAMATURG

- **Foloseşte tehnica celor două scaune.** Aceasta este o tehnică utilizată în psihodramă şi de către actori, pentru a-i ajuta să intre în pielea personajelor pe care trebuie să Ie interpreteze. Nu este o repetiţie pentru o conversaţie reală.

I. Aşază două scaune unul în faţa celuilalt. Imaginează-ţi că porţi o conversaţie cu o persoană pe care nu o înţelegi foarte bine. Mai întâi, stai pe scaunul lui. Apoi, vorbeşte de parcă ai fi persoana respectivă, descriindu-te pe tine şi viaţa ta.
II. întoarce-te pe scaunul tău şi, fiind tu însuţi, pune-i celuilalt o întrebare.
III. Stai pe celălalt scaun şi răspunde în locul lui.
IV. Continuă conversaţia, trecând de la un scaun la altul, până epuizezi subiectul – sau pe tine însuţi!

Poate pare puţin ciudat, la început, să faci acest exerciţiu, dar în scurt timp îţi va trezi interesul. Te asigur, este o tehnică foarte eficientă! (Copii fiind, eram, cu toţii, actori înnăscuţi. Jucam teatru, ca să înţelegem cum funcţionează adulţii – chiar şi cei răi!)

- **Citeşte bloguri şi forumuri de discuţii pe teme despre care nu ştii prea multe.** Este un material gratuit şi uşor, pe care-l poţi parcurge pe tabletă sau pe telefon, în clipele de răgaz.
- **Studiază limbajul corpului.** Găseşti o grămadă de informaţii gratuite pe internei, dar şi nişte cărţi foarte bune pe subiect. Răsfoieşte-le prin librării, pentru că ilustraţiile sunt importante. însă nu uita că limbajul nonverbal variază de la individ la individ. Experimentează prin comunicarea impresiilor şi întreabă dacă ai intuit corect sentimentele celuilalt – continuă până când le-ai indicat corect de mai multe ori. Să nu-ţi fie teamă că greşeşti – adesea, învăţăm mai mult când o facem! De exemplu:
  A) Sper să nu te superi că te întreb. Am observat că

stai încruntat şi-ţi mişti mult degetele. Eşti bine?

B) Da, sunt bine. Doar încercam să-mi amintesc dacă avem peşte în frigider, pentru cină. îmi mişc deseori degetele când sunt pe drumuri. Sufăr de artrită şi vreau să le menţin flexibile. Dar mulţumesc de întrebare. încotro te îndrepţi?

Să înveţi să intri în pielea altcuiva, ca să vezi prin ochii lui, aşa începe pacea. Şi depinde de tine să faci să se întâmple acest lucru. Empatia este o calitate a caracterului care poate schimba lumea. »

BARACK OBAMA, AL PATRUZECI ŞI PATRULEA PREŞEDINTE AL SUA

CAPITOLUL 4

Cele cinci abilităti-cheieîn viată * >

Abilitatea nr. 1: inteligenţa morală

Nicio vină nu poate fi uitată atâta vreme cât conştiinţa ştie despre ea.

ŞTEFAN ZWEIG, SCRIITOR AUSTRALIAN

Ce este inteligenţa morală?

Termenul de inteligenţă morală (IM) a început să fie utilizat recent, aşa că nu trebuie să te simţi vinovat dacă nu ai mai auzit de el! Interesul pentru identificarea inteligenţei emoţionale (IE) către sfârşitul secolului XX le-a solicitat psihologilor, cercetătorilor academici şi educatorilor să caute şi alte tipuri de „inteligenţă". Până la începutul secolului XXI, inteligenţa spirituală era, de asemenea, definită şi destul de mult discutată. Următorul tip de inteligenţă ce avea să vină era IM. în ultimii ani, s-a înregistrat un val de interes pentru aceasta, pe măsură ce au fost dezvăluite din ce în ce mai multe practici corupte în mediul de afaceri şi în lumea politică. Repercusiunile pentru organizaţii au fost

devastatoare la adresa imaginii lor şi a finanţelor. Aşa că acum există un mare interes pentru a şti cum să identifici oamenii integri, care se comportă conform principiilor şi convingerilor morale, fără a fi nevoie să-i monitorizezi permanent.

Ideile de la baza acestei „noi”-forme de inteligenţă sunt, de fapt, vechi de secole. Eu sunt interesată de acest subiect încă din anii ’70, când am început să mă pregătesc şi să lucrez în domeniul sănătăţii mentale. încă de Ia început, mi s-a părut evident că acest subiect era relevant pentru menţinerea unei bune sănătăţi mentale şi, în special, pentru stimă şi încredere în sine. Sper că vei înţelege şi tu, imediat, cât de aplicabil este în raport cu demersul nostru despre vinovăţie.

Cele cinci ingrediente ale inteligenţei morale

Definiţiile inteligenţei morale pot varia considerabil, însă după tot ce am citit pe marginea subiectului şi toate dezbaterile pe care le-am ascultat în ultimii ani, am formulat un rezumat a ceea ce am înţeles eu că ar fi.

IM reprezintă o sumă de cinci calităţi personale care, atunci când acţionează, indică nivelul de integritate al unei persoane:

I. Să ai abilitatea mentală de a distinge între ceea ce este bine şi ceea ce este rău.
II. Să cunoşti şi să accepţi principiile universale, care sunt în mod obişnuit împărtăşite între culturi, cum ar fi: Integritate

Responsabilitate
Compasiune
Toleranţă
Respect
Echitate

III. Să ai capacitatea de a aplica aceste principii universale la valorile şi la scopurile personale.
IV. Să poţi lua decizii atunci când te confrunţi cu dileme morale şi cu dorinţe aflate în opoziţie.
V. Să ai motivaţia şi voinţa de a te comporta conform principiilor şi valorilor personale.

Desigur, această schiţă a ingredientelor pe care se bazează IM este una ideală. Fiind oameni imperfecţi, scopul nostru ar trebui să fie, ca întotdeauna, acela de a atinge un standard. Procentul din acest ideal considerat ca fiind suficient de bun (acceptabil) va oscila de la individ la individ. Deoarece citeşti această carte, presupun că eşti o persoană căreia îi pasă foarte mult de valori şi că te preocupi de vinovăţie pentru că vrei să fii o persoană bună, dorindu-ţi ca şi restul celor din jur să fie la fel de buni.

însă bănuiesc, de asemenea, că dacă vina reprezintă o problemă pentru tine, s-ar putea să nu reuşeşti să atingi ceea ce tu consideri a fi un standard suficient de bun al integrităţii, din diferite motive. S-ar putea ca suprasolicitarea să te determine să o iei „pe scurtături”, cum ar fi ridicatul tonului la ceilalţi, în loc să-i încurajezi asertiv să se comporte aşa cum îţi doreşti. Sau poate ai valori contradictorii în mintea ta, însemnând că nu vei

simţi niciodată că ai făcut ceea ce trebuie.

Oamenii cu IM înaltă şi stabilă rămân rar blocaţi în capcana vinovăţiei. Asta pentru că sistemul lor de valori le este clar şi constituie o prioritate. Devin rapid conştienţi că au comis o greşeală. Apoi se simt într-adevăr vinovaţi, dar numai pentru scurt timp. Este un sentiment care nu persistă, pentru că ştiu cum să se ocupe de el în manieră constructivă.

Aceia dintre noi a căror IM este mai solidă au, de obicei, de-a face cu ceea ce eu numesc „blocaje” în calea experienţei de viaţă. Iată câteva pe care le-ai putea recunoaşte.

„Blocaje"în calea dezvoltării IM

1. Ce te poate împiedica să ai abilitatea mentală pentru **distingerea binelui de rău?**

- Să fii prea tânăr: capacitatea cognitivă a creierului se dezvoltă gradual şi în ritm diferit la fiecare copil în parte.
- Dacă prezinţi o leziune a creierului sau o deficienţă: aceasta poate apărea la naştere sau se poate produce oricând de-a lungul vieţii. Suntem abia la începutul descoperirii şi diagnosticării multor probleme de acest fel.
- Dacă suferi de o tulburare mentală, care, atunci când este activă, poate, uneori, afecta capacitatea raţională (de exemplu, în caz de depresie, tulburare obsesiv-compulsivă, sindrom de stres posttraumatic, tulburare bipolară, schizofrenie sau demenţă).
- Dacă eşti stresat: atunci când creierul este

suprasolicitat şi prea obosit, s-ar putea să nu mai gândeşti la fel de eficient. Reacţiile automate care sunt prestabilite neurologic în creier pot acţiona în locul raţiunii. Multe dintre acestea s-au dezvoltat în copilărie, dar acum ştim că reacţiile şi experienţele traumatizante repetate, din perioada adultă, pot, de asemenea, afecta răspunsurile automate emoţionale pe care le trăim.

2. Ce te poate îndepărta de **principiile universale?**

- Să nu le cunoşti: mulţi copii din ziua de azi cresc iară a primi suficientă educaţie morală şi îndrumare. Vreme de multe secole, religia a reprezentat canalul principal prin care principiile universale erau predate şi impuse. Părinţii transmiteau mai departe aceste cunoştinţe prin disciplină şi modele de urmat. Acum, o bună parte din lumea noastră a devenit secularizată, iar responsabilitatea pentru rolul educativ nu mai este atât de limpede stabilită.
- Atunci când unul sau mai multe dintre principii sunt opuse nevoilor tale – de exemplu, cineva căruia îi este foame sau care are un copil bolnav ar putea să pună mai presus nevoia sa de ajutor decât principiul compasiunii pentru cineva care este şi mai nevoiaş.
- Conflictul dintre culturi – deşi aceste principii sunt, teoretic, universale, fiecare ţară şi fiecare cultură aferentă poate să difere în ce priveşte gradul de obedienţă faţă de acestea. De exemplu, atunci când o persoană în vârstă intră într-un tren aglomerat, în unele state un tânăr se va ridica imediat ca să-i cedeze locul. în alte ţări, unde respectul pentru

bătrâni nu reprezintă un principiu acceptat, oamenii nu vor proceda aşa.
- Prejudecata – convingerea căpătată conform căreia unii oameni au o valoare mai mică decât alţii poate încălca aproape toate principiile universale dintr-un foc.

3. Ce te poate împiedica să-ţi menţii **valorile şi scopurile** în conformitate cu principiile universale?
- Adoptarea unei atitudini de *laissez-faire* în viaţa ta – majoritatea noilor mei clienţi se străduiesc să numească valorile şi scopurile pe care le utilizează sau ar dori să le utilizeze, pentru a-şi orienta alegerile şi planurile. Au plutit în derivă prin viaţă, dând peste oportunităţi şi oameni care au împins şi tras de ei în toate felurile şi în toate direcţiile.
- Să ţii mai mult la scopurile tale sau la valorile personale, decât la principiile universale.
- Trăsături de personalitate, cum ar fi aroganţa, pasivitatea şi curajul.

4. Ce te poate împiedica să te descurci bine cu **dilemele morale** şi cu **dorinţele concurente?**
> ,
- Să fi fost un copil (sau chiar un adult!) răsfăţat. Să fi obţinut tot ceea ce ţi-ai dorit.
- Nu ai avut ocazia să ai experienţa dilemelor morale din cauza altora, cum ar fi părinţii, şefii sau politicienii paternalişti, care iau toate deciziile pentru tine.
- Preferinţa de a renunţa, în loc să treci prin chinul procesului decizional.

5. Ce te poate împiedica să ai **motivaţia şi voinţa** de a te conforma principiilor universale?

- Să nu ai suficientă capacitate asertivă pentru a fi capabil să aperi ceea ce este corect.
- Convingerea că opinia ta nu are atâta valoare precum a celor care nu respectă principiile.
- Teama de a fi agresat sau ridiculizat pentru că eşti prea „cuminte”.
- Faptul că te simţi prea obosit sau/şi prea abătut ca să-ţi mai pese.

Citind mai sus, poate ţi-au venit în minte şi alte exemple sau idei pe această temă. Exemplele mele despre motivul pentru care temelia de IM a cuiva nu este suficient de solidă cu siguranţă că nu sunt exhaustive. Următorul exerciţiu te va ajuta să clarifici ce te-ar fi putut împiedica în raport cu dezvoltarea propriei IM şi ce ai putea face ca să corectezi acea influenţă.

EXERCIŢIU: CUM SĂ MĂ OCUP DE OBSTACOLELE PERSONALE, **PENTRU A AJUNGE SĂ AM O INTELIGENŢĂ MORALĂ SUFICIENT DE BUNĂ**

1. Reciteşte secţiunea anterioară şi notează-ţi „obstacolele" care ies la iveală din experienţele tale.
2. Lângă fiecare notează cum poţi acţiona în cazul în care acesta mai apare. De exemplu, ca răspuns la obstacolul nr. 1: *Fă în mod regulat exerciţii de relaxare;* sau pentru nr. 5: *Trebuie să-mi menţin stima de sine ridicată şi să învăţ să fiu asertiv.*

Chiar dacă, în mod normal, nu ai o IM foarte bună, nu te îngrijora: cu toţii străbatem cărări accidentate.

Până la urmă, în viaţa cotidiană contemporană, moralitatea noastră este împinsă şi trasă în toate direcţiile, iar pe multe dintre acestea le-am văzut în capitolul anterior, cum ar fi:

\< filosofii religioase şi politice dihotomice;

v idei contradictorii despre ce înseamnă să fii un părinte bun, un profesor bun, un bancher asemenea, un activist bun în domenii caritabile etc.;

\ idei divergente despre cum să cheltuieşti banii, cum să teîmbraci, cum să arunci gunoiul sau să conduci maşina, pentru a fi un cetăţean „decent".

în plus, ca indivizi, tuturor ni se întâmplă să avem dificultăţi atunci când o decizie vizează propriile valori dihotomice. De exemplu:

Profesional:

\ Ar trebui: să devin doctor sau bancher/să-mi dezvolt propria afacere sau să rămân cu acest job plictisitor, dar sigur/să aleg patru dintre noii recruţi sub treizeci de ani, redundanţi, sau trei manageri experimentaţi care au, toţi, familii/lucrează sau stau acasă cât timp au copiii mici?

Financiar:

Ar trebui: să cumpăr o casă pe care ne-o permitem, dacă ambii lucrăm în ture/să trimitem copiii la şcoli private acum, cât ne permitem să facem asta/să luăm o canapea nouă, chiar dacă cea veche e în regulă, iar o grămadă de oameni nici măcar nu au o casă/să cumpăr un ¡Pad pe credit, pentru că majoritatea colegilor săi de clasă au unul?

în relaţii:

\ Ar trebui: să îi spun că am avut o aventură, chiar dacă acum s-a terminat/să divorţez sau să suport totul, de dragul copiilor, pentru următorii 15 ani/să-mi fac mai mult timp pentru mama, chiar dacă John mă bate la cap că nu avem niciodată timp să petrecem împreună/să-i spun tatei că merge într-un azil, chiar dacă ştiu că va urî acel loc/să petrec mai mult timp cu prieteni distractivi şi să renunţ la cei care au atâta nevoie de atenţie/să-i spun ceea ce ştiu despre trecutul iubitului ei sau o las să se bucure de relaţie, cât mai durează?

Un flux aparent constant, format din aceste tipuri de dileme, îi determină pe oameni să se resemneze şi să rămână cu sentimentul vinovăţiei pe viaţă. Nu pot promite că exerciţiile următoare te vor elibera de vină, însă vor reduce considerabil povara. Mie mi-au redus-o, cu certitudine.

Vina, după cum bine ştim, reprezintă o judecată de valoare. Trebuie să fim capabili să evaluăm cât mai rapid posibil dacă judecata de valoare este cu adevărat a noastră sau provine din

altă parte. Cunoaşterea şi prioritizarea valorilor personale sunt, în consecinţă, foarte importante. Am elaborat următorul exerciţiu ca un prim pas fundamental pentru a-ţi permite să faci acest lucru. Nu este unul pe care-l poţi rezolva foarte repede, dar merită să îl faci bine, pentru că gestionarea vinovăţiei este crucială.

EXERCIŢIU: CLARIFICAREA VALORILOR PERSONALE

lată o listă de valori, calităţi şi trăsături. Evident că unele îţi vor sări în ochi, ca fiind foarte importante pentru tine. Despre altele te vei întreba de ce au fost incluse. Suntem atât de diferiţi, iar asta e minunat!

Realizări
Spirit de

Altruism
Ambiţie
Echilibru
A fi cel mai bun
Apartenenţă
Calm
Grijă
Provocare
Bună dispoziţie
Limpezime a minţii
Devotament
Comunitate
Compasiune

Determina re

Discreţie
Diversitate
Economie
Eficacitate
Eficienţă
Eleganţă
Empatie
Desfătare
Entuziasm
Egalitate
Exaltare
Competenţă
Expresivita

Sănătate
Ajutarea celorlalţi
Onestitate
Onoare
Smerenie
Independenţă Candoare
Pace interioară
Profunzime
Inteligenţă
Intuiţie
Bucurie
Dreptate
Leadership
Moştenire

Mulţumire		Loialitate
Control		Impact (asupra lumii) Merite
Cooperare	Fidelitate	Obedienţă
Corectitudine Curaj	Concentrare	Deschidere
	Libertate	Ordine
Curtoazie	Distracţie	Originalitate
Creativitate	Generozitate	Patriotism
Curiozitate	Bunătate	Pace
Hotărâre	Dezvoltare	Perfecţiune
Democraţie	Fericire	Sprijin Spirit de echipă
Seriozitate	încredere în sine	
Optimism	Sensibilitate	Chibzuială
Pragmatism	Seninătate	Toleranţă
Pregătire	Spirit serviabil	Tradiţie
Profesionalism Prudenţă		Demn de încredere
Calitate		Căutarea adevărului
Siguranţă	Viteză	înţelegere
Ingeniozitate	Spontaneitate	Unicitate
Constrângere	Stabilitate	Utilitate
Securitate	Forţă	Vitalitate
împlinire de sine Control de sine	Structură	

Cum să procedezi:

• Notează sau marchează şase valori legate de fiecare dintre aceste zece întrebări:

1. Care dintre ele te fac să te simţi cel mai bine în

legătură cu propria persoană?

2. Cu care aspect te-ai mândri cel mai tare, dacă ai primi un compliment la serviciu pentru el?
3. Pentru care dintre ele ai dori cel mai mult să te aprecieze partenerul de viaţă?
4. Pe care dintre acestea ţi-ai dori să le laude cel mai mult vecinii?
5. Pe care dintre acestea ţi-ai dori să le menţioneze într-o felicitare copiii tăi ajunşi la vârsta adultă?
6. De care dintre ele ar fi mama ta (sau o figură maternă importantă) mândră?
7. De care dintre ele ar fi tatăl tău (sau o figură paternă importantă) cel mai mândru?
8. Pe care dintre ele ţi-ar plăcea să le aprecieze la tine unul dintre cei mai buni prieteni de-ai tăi?
9. Pe care dintre ele ţi-ar plăcea să le aprecieze la tine un altfel de prieten?
10. Care dintre ele ai dori să fie menţionate, dacă vei primi vreodată o medalie pentru merite deosebite în viaţă, de la ţara ta?

- Examinează răspunsurile şi bifează valorile pe care le observi şi în altele (unele pot fi bifate de mai multe ori).
- întocmeşte o listă cu valorile, ordonându-le descrescător, în funcţie de numărul apariţiei lor.
- Realizează **o ultimă listă ierarhizată ce cuprinde zece valori,** cu cele mai importante la început şi cele mai puţin importante la sfârşit.
- în următoarele două săptămâni, ţine lista cu tine. Citeşte-o şi gândeşte-te la ea regulat. Observă ce

valori Ie respecţi în viata cotidiană şi care îţi creează dificultăţi. Dacă este posibil, discută cu prietenii despre lista ta şi notează comentariile acestora.

- La finalul celor două săptămâni (ar trebui să-ţi notezi data în agendă!), examinează lista şi modifică ordinea valorilor, dacă este nevoie. Poţi, de asemenea, să înlocuieşti unele valori cu altele din lista mea sau cu altele pe care doreşti să le incluzi. Poţi reactualiza lista ori de câte ori doreşti, pe parcursul vieţii. De obicei, valorile se mai schimbă pe măsură ce avansezi în viaţă.
- Consultă lista de fiecare dată când te simţi vinovat şi bagă de seamă pe care dintre valorile tale nu le-ai respectat. Hotărăşte-te să faci ceva imediat, pentru a repara situaţia. Aminteşte-ţi să te recompensezi atunci când faci acest lucru.
- De asemenea, consultă lista ori de câte ori te simţi blocat într-o dilemă morală. Te va ajuta să fii mai hotărât. Tuturor dilemelor morale merită să le fie alocat timp de calitate, astfel încât să fie gândite cu mare atenţie, însă stabileşte o limită, altfel nu vei lua nicio decizie decât atunci când este prea târziu – şi gândeşte-te cât de vinovat ai să te simţi!

Reguli de viaţă personale

Următorul exerciţiu te va ajuta să aplici nişte lucruri pe care deja sper că le-ai făcut, în viaţa de zi cu zi. L-am creat acum mulţi ani după ce am fost întrebată de un jurnalist: „Care sunt cele trei reguli pentru a avea o viaţă fericită?” Am răspuns spontan, pentru că jurnaliştii

îţi oferă mai rar timp de gândire.

1. Fii sincer cu tine însuţi şi în ceea ce priveşte valorile tale.
2. Vezi aspectele pozitive ale schimbării, oricât de nefastă ar fi aceasta.
3. Alocă mai mult timp decât crezi că îţi permiţi relaţiei care contează cel mai mult pentru tine.

în următoarele câteva luni, am constatat că mă refer frecvent la aceste reguli şi am descoperit că sunt destul de solicitante. Am realizat că fiecare regulă reflectă o problemă cu care, realmente, m-am confruntat.

- în primul rând, le făceam pe plac tuturor, aşa că trăiam predominant după valorile altora. Nici măcar nu ştiam care sunt ale mele.
- în al doilea rând, gândeam negativist, în special pentru că viaţa mea, până în acel punct, mi-a „dovedit" că schimbarea aducea veşti proaste.
- în al treilea rând, priveam destul de cinic relaţiile şi rar lăsam pe cineva să se apropie de mine. Relaţiile strânse îmi aduseseră, în cea mai mare parte, mai multă durere decât bucurie.

Astăzi, rar am probleme să trăiesc după prima mea regulă de viaţă. Totuşi, celelalte două pot, uneori, să fie dificil de respectat. De exemplu, în cele două perioade când soţul meu a fost disponibilizat, reacţiile mele automate au fost de teamă şi deprimare. Acest lucru s-a întâmplat în ciuda numeroşilor ani de experienţă profesională comună, în domeniu. Remarcasem în

repetate rânduri că poate fi bună disponibilizarea. Convingerea mea negativă era atât de adânc înrădăcinată în minte, de când eram copil, încât s-a manifestat imediat la stres. însă aici intervine regula numărul 2, care mă ajută să revin la eul meu adult.

în privinţa regulii numărul trei, întrucât agenda mea cuprinde rar o zi goală, sunt adesea prea ocupată ca să fac loc unei întrevederi neaşteptate cu prietenii care sunt în trecere prin Londra. în timp ce-mi vine să spun „Ce păcat!", regula numărul 3 mă înghionteşte. A fost un instrument inestimabil, care m-a ajutat să fac o prioritate din aceste oportunităţi.

Mulţi dintre clienţii mei au considerat acest exerciţiu de ajutor. Sper că aşa va fi şi pentru tine. Cu siguranţă, te va ajuta să-ţi diminuezi vinovăţia.

EXERCIŢIU: CELE **3** REGULI PERSONALE DE VIAŢĂ

- Gândeşte-te la 3 obiceiuri vechi care te împiedică să fii în acord cu valorile după care îţi doreşti să trăieşti. Probabil că acestea se află printre valorile marcate, din lista de la ultimul exerciţiu.
- Creează 3 reguli de viaţă pentru tine care te vor ajuta să controlezi aceste obiceiuri. Scrie-le undeva şi pune-le într-un loc la vedere. Citeşte-le cu voce tare din când în când, ca să-ţi rămână fixate în minte.
- Arată-le prietenilor, care ar putea să-ţi amintească de ele atunci când văd că o apuci pe vechile căi.
- Schimbă-ţi regulile atunci când devin redundante şi creează unele noi dacă încă nu trăieşti suficient

de mulţumitor după propriile valori. (Vinovăţia îţi va trimite semnalul de alarmă!)

Odată cu integritatea, nu ai de ce să te temi, din moment ce nu ai nimic de ascuns. Odată cu integritatea, vei face ceea ce trebuie, aşâ că nu vei mai simţi vinovăţie.

ZIG ZIGLAR, OM DE AFACERI DE MARE SUCCES ŞI COACH MOTIVAȚIONAL

Abilitatea nr. 2: gândirea raţională

Ceea ce ne îngrozeşte şi ne demoralizează cu adevărat nu sunt evenimentele externe în sine, ci modul în care gândim despre ele. Nu ne tulbură lucrurile, ci semnificaţia pe care le-o dăm.

EPICTET, FILOSOF GREC

Nu este uimitor faptul că un filosof grec, care a trăit acum aproape două milenii, îi făcea pe oameni conştienţi de cât de mult contribuie gândirea la tulburarea emoţională şi la rezultate negative? Din păcate, sunt mulţi printre noi care nu prea au eliminat obiceiurile proaste de gândire şi încă au nevoie de ajutor.

Abilitatea de a gândi raţional este, aşa cum am menţionat deja, crucială, atât pentru a simţi vina, cât şi pentru a o gestiona cum se cuvine. Mai întâi, trebuie să fii capabil să distingi între vinovăţia justificată şi cea nejustificată. în al doilea rând, dacă eşti cu adevărat vinovat, ai nevoie să apreciezi raţional care este cea mai

bună cale de a te revanşa efectiv. în al treilea rând, dacă reacţiile tale la vinovăţie au fost defectuoase, trebuie să le examinezi şi să înveţi din ele.

O formă particulară de terapie, denumită terapia cogni- tiv-comportamentală (TCC), a devenit recent foarte populară. Scopul său este de a-i ajuta pe oamenii care au dezvoltat probleme din cauza gândirii negative bazate pe convingeri iraţionale. Multe dintre ideile respective au evoluat prin activitatea psihologului Albert Ellis, care, între anii ’60 şi ’90, a dezvoltat ceea ce este cunoscut ca terapie comportamentală raţional-emo- tivă (TCRE). Exemplele şi sugestiile mele din această secţiune au fost bazate parţial pe ideile pe care le-am adaptat, atât din TCC, cât şi din TCRE, inclusiv pe strategiile pe care le-am creat în activitatea mea.

> *Convingerile raţionale ne aduc mai aproape de a avea rezultate bune în lumea reală.*
>
> ALBERT ELLIS, FONDATORUL TERAPIEI COMPORTAMENTALE RAŢIONAL-EMOTIVE

Am selectat următoarele trei strategii pentru că acestea funcţionează bine la vinovăţie. încearc-o pe fiecare în parte şi foloseşte-le pe cele care funcţionează cel mai bine la tine. De asemenea, te rog să faci şi exerciţiile, pentru a vedea cum se pot utiliza în situaţii în care te simţi vinovat. Strategia de lucru o să devină, astfel, plină de înţeles şi uşor de amintit.

Remodelarea

Capacitatea de a gândi raţional ne face să devenim mai

conşti- enţi de legăturile stabilite între sentimente, gânduri, comportamente şi consecinţe. Când începi să gândeşti negativ, trebuie să analizezi problema luând în calcul aceste conexiuni. Următorul pas constă în „remodelarea" gândurilor tale, pentru a le pune în acord cu gândirea pozitivă raţională. Exemplele mele îţi vor arăta cum ne poate afecta acest lucru (şi, de obicei, aşa se întâmplă) comportamentul şi consecinţele sale.

Situaţia 1: Gr ace tocmai a realizat că s-a supus copilului ei din nou, atunci când chiar nu dorea să facă asta.

Sentimente: Vinovăţie şi neputinţă.

> Gânduri: Sunt un părinte inutil; copiii mei vor creşte răsfăţaţi şi aroganţi.

> Comportament: îşi roagă soţul să se ocupe de astfel de situaţii.

> Consecinţe: Copiii şi soţul ei pierd o parte din respectul cuvenit pentru ea. Stima de sine a lui Grace e în cădere liberă.

Remodelarea:

Sentimente: Vinovăţie şi neputinţă.

> Gânduri: îmi iubesc copiii, însă am nevoie să mă „de-stresez" şi să învăţ să fiu mai asertivă cu ei.

> Comportament: Cumpără o carte despre asertivi- tate. îşi roagă soţul să o ajute să exerseze abilităţile de care are nevoie.

> Consecinţe: Grace învaţă cum să-şi refuze

copiii, atunci când alege să facă asta. încrederea în sine creşte şi nu se mai simte vinovată.

Situaţia 2: Sean tocmai a evaluat greşit situaţia în timpul depăşirii unei maşini în trafic.

Sentimente: Vinovăţie şi şoc.

> **Gânduri:** Puteam să murim cu toţii. Cât de aiurit şi de prost am fost! Dacă era şi Anne cu mine? Ce idiot sunt!

> **Comportament:** Merge cu viteză redusă pe banda specială pentru tot restul călătoriei.

> **Consecinţe:** Sean întârzie la lucru şi se simte cu atât mai vinovat, suferind de lipsă de concentrare toată ziua.

Remodelarea:

Sentimente: Vinovăţie şi şoc.

> **Gânduri:** A fost cât pe ce să o păţesc! Am făcut o greşeală cumplită. Presupun că am fost prea stresat vizavi de faptul că întârzii la lucru. Trebuie să mă relaxez.

> **Comportament:** Sean a oprit maşina cât de repede a putut. A respirat adânc, s-a întins puţin şi a luat o gură de apă. I-a trimis un mesaj şefului, spunându-i că va întârzia câteva minute, din cauza unui incident pe autostradă. ~ '

> **Consecinţe:** Sean s-a mai întins puţin şi a mai respirat adânc de câteva ori înainte de a porni către lucru. I-a mărturisit şefului ce a

făcut. I-a zis că va lua o pauză de prânz mai mică, pentru a recupera timpul pierdut, şi că s-a decis să plece, de acum înainte, la lucru, cu 15 minute mai devreme. Este mulţumit că a învăţat o lecţie importantă şi că nu simte vreo vinovăţie reziduală.

EXERCIŢIU: REMODELAREA GÂNDIRII
ATUNCI CÂND TE SIMŢI VINOVAT

- Aminteşte-ţi de o greşeală. Notează sentimentele, gândurile, comportamentele şi consecinţele negative care au apărut (sau care puteau să apară). Remodelează-le pe fiecare în parte, aşa cum ţi-am arătat în exemplele de mai sus.
- Gândeşte-te la un defect personal pe care-l ai (de exemplu, lipsa de punctualitate, faptul că mănânci de la fastfood, că nu tolerezi persoanele proaste). Notează-ţi reacţiile negative (sau reacţiile negative posibile) la această caracteristică şi consecinţele lor. Remodeleaz-o pe fiecare, ca în exemplele de mai sus.

Lista convingerilor de fond

Albert Ellis, psihologul pe care l-am menţionat mai devreme, a identificat 12 convingeri iraţionale comune pe care oamenii care obişnuiesc să gândească negativ tind să le păstreze. Am descoperit că o parte dintre ele zac ascunse în mintea oamenilor care au probleme cu vinovăţia. Următorul exerciţiu te va ajuta să le identifici

pe cele care ar putea să te împiedice să te ocupi în mod raţional de vinovăţie.

EXERCIŢIU: LISTA CONVINGERILOR DE FOND

Cele 12 convingeri iraţionale comune formulate de Albert Ellis:

□ 1. Există o necesitate cumplită ca adulţii să fie iubiţi de un altul semnificativ, aproape indiferent de ceea ce fac.

□ 2. Anumite acte sunt îngrozitoare sau rele şi aceia care comit asemenea acte trebuie să fie sever pedepsiţi.

□ 3. Este oribil atunci când lucrurile nu sunt aşa cum ne dorim noi să fie.

□ 4. Suferinţa omului este, invariabil, cauzată de ceva din exterior şi ne este impusă de către oamenii din jur şi de întâmplările exterioare.

□ 5. Când ceva este sau poate fi periculos sau intimidant, n-avem cum să nu ne supărăm teribil şi să nu ne gândim obsesiv şi veşnic la acesta.

□ 6. Este mai uşor să eviţi, decât să înfrunţi dificultăţile vieţii şi să-ţi asumi responsabilitatea personală.

□ 7. Avem absolută nevoie de altceva, sau de ceva mai puter nic, sau mai mare decât noi înşine, pe care să ne bazăm.

□ 8. Ar trebui să fim foarte competenţi, inteligenţi şi împli
niţi în toate privinţele posibile.
□ 9. Odată ce un lucru ne-a afectat puternic viaţa, o va afecta
la nesfârşit.
□ 10. Trebuie să avem un control cert şi perfect asupra lucru
rilor.
□ 11. Fericirea poate fi atinsă prin inerţie şi inacţiune.
□ 12. Practic, nu avem niciun control asupra emoţiilor noastre
şi nu ne putem abţine de la a fi tulburaţi de lucruri.

- Bifează convingerile care crezi că rezidă în mintea ta. Adaugă, cu cuvintele tale, oricare alta care îţi vine în minte.
- Rescrie convingerile iraţionale care sunt relevante pentru reacţia ta într-o situaţie. Rescrie-le astfel încât acestea să formeze o declaraţie raţională personală. De exemplu, nr. 10: *Nu pot fi niciodată sigur că am controlul complet, dar pot depune tot efortul posibil ca să mă asigur că va fi bine.*
- Utilizează această listă ca pe un tabel de control atunci când eşti blocat în capcana vinovăţiei. Transformă aspectele relevante pentru situaţia ta în declaraţii pozitive raţionale.

Strategia GEE

Aceasta este o strategie simplă pe care am conceput-o, având succes cu ea foarte mulţi ani, în sfera vinovăţiei. Este uşor de reţinut şi poate fi aplicată foarte repede. Se axează pe trei dintre cele mai comune obiceiuri proaste de gândire pe care oamenii negativi tind să le aibă.

1. Generalizarea, după comiterea unei greşeli particulare sau după un eşec.
2. Exagerarea impactului.
3. Excluderea oricărei opţiuni pozitive de a acţiona.

Reprezintă o strategie ideală de utilizat de îndată ce a fost declanşată vinovăţia. Poţi să le-o prezinţi şi celor dragi! Roagă-i să-ţi spună „GEE” imediat ce observă că recurgi la unul dintre obiceiurile respective. Pot să o facă, în linişte, şi când ai ieşit în oraş cu altcineva, nimeni nu va şti ce înseamnă.

Iată câteva exemple de utilizare a strategiei pentru diferite tipuri de vinovăţie.

Generalizarea

Vina supravieţuitorului este incurabilă. Cunoşteam trei oameni, supravieţuitori ai Holocaustului, care s-au sinucis din cauza acesteia. De asemenea, ea a distrus viaţa multora dintre supravieţuitorii tsunamiului. Nu poţi să-ţi scoţi astfel de experienţe din minte.

> Vinovăţia supravieţuitorului este dificil de gestionat. însă există mai mulţi oameni care au fost capabili să-şi continue viaţa în manieră pozitivă, decât cei care nu au

reuşit să facă acest lucru. Nu e cazul să-i uit pe cei care au plecat dintre noi. Pot să găsesc ritualuri încurajatoare şi de consolare care să mă ajute să-i comemorez regulat. Am de ales dacă să mă las învins de această vină sau nu.

EXAGERAREA

Sigur că îmi pare rău pentru ceea ce am făcut! Dar niciodată nu mă ascultă, aşa că nu are sens să-mi cer scuze sau să încerc să repar lucrurile. Trebuie să plec. Altfel, o să ne omorâm unul pe altul.

> Este mama ta. Te-a ascultat toată viaţa. V-aţi certat de multe ori şi aţi găsit o cale de a fi de acord că nu sunteţi de acord. Vă iubiţi reciproc, aşa că are sens să încerci să vorbeşti cu ea din nou. într-o zi, vei fi pusă în situaţia dea trăi pe cont propriu şi atunci va fi mai uşor.

EXCLUDEREA

Singurul mod de a scăpa de vinovăţia că sunt plătit atât de bine este să vând totul, să dau bani săracilor şi să trăiesc precum Gandhi. - .

> Adevărul este că există mai multe opţiuni pentru tine. Ai putea să-ţi iei concediu, ca să lucrezi cu organizaţii caritabile, sau ai putea să foloseşti o parte din avere şi din abilităţile tale pentru a crea sau susţine o iniţiativă nonprofit, ori să devii mai activ politic. Oricare dintre acestea şi alte posibilităţi pot ajuta milioane de oameni să trăiască mai bine.

EXERCIŢIU: STRATEGIA GEE

- Gândeşte-te la o greşeală pe care ai comis-o sau la un eşec care a declanşat vinovăţia justificată. Notează gândurile negative care au apărut ca răspuns. Foloseşte strategia GEE, ca să evaluezi raţionalitatea gândirii tale.
- Gândeşte-te la o vină care te preocupă destul de regulat, ca de exemplu: *Sunt un părinte rău, pentru că muncesc prea mult; sunt incorect faţă de angajaţii mei, pentru că sunt un perfecţionist incorigibil; sunt cel mai mare duşman al meu – de aceea, toate relaţiile mele se distrug.*
- Notează câteva monologuri interioare acuzatoare pe care ai putea să le ai atunci când apar asemenea gânduri vinovate. Foloseşte strategia GEE din nou, pentru a verifica raţionalitatea gândirii tale.

în sfârşit, iată o altă soluţie rapidă derivată din terapia cog- nitiv-comportamentală. Este, iarăşi, uşor de reţinut şi de utilizat, însă necesită ca mai întâi să-ţi fi clarificat propriile valori autentice şi să-ţi cunoşti propriile obiceiuri proaste de gândire. Exerciţiul despre valori, din secţiunea inteligenţei morale, ar fi trebuit deja să te ajute cu privire la acest aspect.

Soluţia rapidă a celor 3„C"-uri

CUCEREŞTE!

De îndată ce tu (sau un prieten apropiat) ai identificat unul dintre gândurile negative obişnuite, imaginează-ţi cum îl prinzi în aer, în timp ce încearcă să intre în capul tău.

Exemplu: Mama avea dreptate. Trebuia să o

suport, de dragul fiului meu, şi să nu divorţez.

CONTROLEAZĂ!

întreabă-te:

\ Este raţional? Nu neapărat; numai parţial.

\ Există vreo dovadă în acest sens? Rezultatele cercetărilor sunt, deseori, contradictorii.

\ Aş da acest sfat unui bun prieten? Nu, sigur că nu.

\ Am nevoie de opinia celordin jur? Nu, m-am gândit foarte atent la acest lucru, înainte de a lua decizia. Am ales ceea ce credeam că reprezenta răul cel mai mic dintre cele două, pentru toată lumea.

CONVERTEŞTE!

Substituie gândul negativ cu unul nou, pozitiv:

> Am *luat ceea ce credeam că este cea mai bună decizie şi fac tot posibilul să minimalizez impactul dureros asupra lui Tom.*

> *Cei mai buni ani din viaţa ta sunt aceia în care decizi că problemele tale sunt doar ale tale. Nu le pui pe seama mamei, a „sistemului" sau a preşedintelui. Realizezi că tu îţi controlezi propriul destin.*
>
> ALBERT ELLIS, FONDATORUL TERAPIEI COMPORTAMENTALE RAŢIONAL-EMOTIVE

Dacă gândirea ta negativă persistă, atunci ar fi o idee bună să mergi la un specialist. S-ar putea să fi devenit depresiv şi să ai nevoie de ajutor suplimentar. Medicul tău îţi poate recomanda un tratament sau te poate îndruma către un consilier sau un psi- hoterapeut. Dacă trebuie să aştepţi o vreme, încearcă, în continuare,

aceste exerciţii şi ocupă-ţi timpul cu activităţi distractive.

Abilitatea nr. 3: comunicarea încrezătoare

Vinovăţia, indiferent dacă este raţională sau nu, tinde să te determine să adopţi un stil de comunicare mai pasiv ori mai agresiv decât ai folosi în mod obişnuit. Acest lucru este valabil chiar şi pentru oamenii care sunt în mod normal încrezători şi comunică bine. Suntem rar conştienţi de acest efect. Deci, dacă vina este prin preajmă, merită să acorzi ceva timp pregătirii, înainte de a vorbi sau de a scrie un mesaj.

în primul rând, trebuie să-ţi aminteşti că există două tipuri de încredere: interioară şi exterioară. Pentru a realiza o comunicare cu încredere, ai nevoie de amândouă. Pe plan intern, stima de sine trebuie să fie ridicată; trebuie să te cunoşti suficient de bine, ca să ştii care sunt punctele forte ale comunicării tale şi care sunt cele slabe; trebuie să fii sigur de ceea ce poţi realiza şi să fii suficient de încrezător că această comunicare va fi eficace.

Pentru a părea încrezător din exterior, trebuie să ai abilităţile de a comunica eficient, o prezenţă fizică ce atrage atenţia (dar care nu sare în ochi), abilităţi asertive, pentru a te proteja şi a-ţi apăra convingerile şi nevoile, şi control emoţional, care să asigure că sentimentele tale nu vor sabota eforturile de a transmite mesajul.

Atingerea acestui nivel de super încredere este,

desigur, o provocare pentru oricine. Dar atunci când te simţi vinovat poate părea de-a dreptul imposibil. Pentru moment, să ţintim un standard suficient de bun. Pentru a fi relativ uşor pentru tine, iată câteva strategii prin care poţi începe.

Cele trei„P"-uri, pentru a comunica cu încredere atunci când te simţi vinovat

1. **Prelungire.** Câtă vreme te simţi vinovat, încearcă să nu mărturiseşti, să nu îţi ceri scuze sau să dezbaţi situaţia, cel puţin nu înainte să te gândeşti cum se cuvine la tot şi să te pregăteşti. Dacă încearcă cineva să aducă vorba, fie într-o conversaţie faţă în faţă, fie la telefon, prin mesaje sau e-mail, răspunde pozitiv: *„Da, sigur că aş vrea să discutăm despre asta, dar..."/„Sunt încântat că m-ai sunat, dar..."* Dacă ai nevoie să foloseşti o minciună nevinovată, pentru a justifica prelungirea sau amânarea, apelează la una clasică pe care o utilizează, de obicei, cei care comunică cu încredere atunci când amână sau evită subiectul, cum ar fi: *„Trebuie să intru într-o şedinţă, acum!"* (favorita omului de afaceri!)/„Sunt *ocupat cu gătitul"/„Am o zi extrem de aglomerată!"/„Nu am acum informaţia la îndemână"* (favorita politicianului!). Apoi, sugerează, de câteva ori, când vei putea reveni asupra subiectului. Ai grijă să-ţi oferi suficient timp pentru pregătire (evitând ceea ce te poate determina vina să zici, cum ar *fi, „Când ar fi mai convenabil pentru tine?").*

2. **Pregătire.** Atunci când te simţi vinovat, eşti mai rar

suficient de coerent pe cât ar trebui. De aceea, e nevoie să te pregăteşti, gândindu-te la ceea ce vrei să spui. Scrisul ajută la angrenarea rapidă a centrului cognitiv din creier, de aceea recomand să ai întotdeauna la îndemână un mic carnet de notiţe sau o tabletă. Le poţi folosi ca să compui un text rapid în care să explici ce s-a întâmplat sau să formulezi o scuză bună. Dacă situaţia este foarte importantă sau simţi că vina ta este complexă, îţi recomand cu tărie să foloseşti una dintre strategiile din această carte. Pentru a analiza situaţia şi a-ţi clarifica partea de responsabilitate, foloseşte noua mea strategie, „Setul de reparaţie Dream", din capitolul 5. Dacă vrei să-ţi ceri scuze, urmăreşte instrucţiunile de mai jos.

3. **PRACTICĂ.** Ideal ar fi să faci asta cu altcineva. Este mai realist şi celălalt îţi poate oferi feedback. Dacă eşti pe cont propriu, stai în faţa unei oglinzi lungi, pentru a exersa conversaţia. Dar, înainte de a începe, trebuie să te detensi- onezi. Fă câteva exerciţii de relaxare (pentru gât şi faţă) şi de respiraţie diafragmatică. Stai în picioare sau aşezat, bine echilibrat, cu ambele picioare pe podea. îndreaptă-ţi membrele şi asigură-te că stai drept. Privirea nu trebuie să fie fixă, însă uită-te în ochii persoanei respective cel puţin 50% din timp. Poţi să iei o pauză sau să-ţi verifici notiţele.

Cum să-ti ceri scuze cu încredere »

Maniera în care îţi ceri scuze afectează, neîndoielnic,

rezultatul. Din păcate, vinovăţia tinde să producă fie un exces de scuze, în mod enervant, fie să determine un comportament defensiv, atunci când scuzele par a nu fi nici pe jumătate sincere sau măcar credibile. O scuză formulată cu încredere este mai probabil să fie crezută şi acceptată. Am schiţat un scenariu care sper că va fi un ghid util. Aceia dintre voi care sunt familiarizaţi cu unele dintre cărţile mele cunosc faptul că realizarea scenariilor este una dintre strategiile mele favorite. Aceasta este similară cu altele pe care le-am mai utilizat, însă conţine nişte adaptări-cheie pentru formularea scuzelor.

Realizarea scenariilor nu este destinată să fie singurul răspuns la probleme, ci este, pur şi simplu, o cale de a începe procesul de rezolvare a problemei într-o manieră încrezătoare şi pozitivă. Prin prisma felului în care este scris scenariul, redactat sau repetat, va fi urmărit cu mai multă atenţie. Acesta cucereşte ascultătorul, pentru că este concis, ia în calcul sentimentele sale şi este menit să producă un rezultat pozitiv şi realist pentru ambele părţi. Desigur, sincronizarea trebuie să fie potrivită. Dacă persoana avută în vedere este încă prea şocată, rănită sau furioasă, nu te poţi aştepta ca scuzele să fie acceptate. Va trebui să revii mai târziu. Dacă nu vrea să te vadă, la început, poţi utiliza scenariul ca să redactezi o scrisoare sau un e-mail. Mai târziu, poţi să-l foloseşti ca să sugerezi moduri în care te-ai putea revanşa.

Mai întâi, voi contura cei patru paşi ai scenariului şi am să-ţi spun câte ceva din ceea ce este relevant să faci

sau să nu faci, în fiecare secţiune. Apoi, îţi voi da exemple de situaţii de viaţă reale, ca să-ţi arăt cum se pot aplica.

După cum ştii, sunt britanică, iar exemplele mele, prin urmare, vor reflecta cultura din care fac parte. Dacă trăieşti şi lucrezi în altă cultură, va trebui să-ţi adaptezi puţin stilul. Bazele vor fi aceleaşi, dar limbajul verbal şi cel nonverbal ar putea să aibă nevoie de unele modificări. Ceea ce este considerat acceptabil într-o cultură poate fi interpretat drept agresiv sau pasiv în alta. Aşa că încearcă să revizuieşti scenariul pe care-l scrii, împreună cu cineva care este cunoscut ca fiind încrezător şi asertiv în mediul tău cultural.

Există patru faze de pregătit:

1. Rezumatul
2. Emoţia
3. Scuzele şi/sau alternativele
4. Răsplata .

Ai în vedere această propoziţie, care te face să reţii prima literă de la fiecare fază.

Recunoaşte Eficient, cere-ţi Scuze şi Răsplăteşte.

EXEMPLUL A: DILEMA DE CRĂCIUN A LUI DEREK

Părinţii lui Derek locuiesc în nordul Regatului Unit al Marii Britanii – la o distanţă de 5-6 ore cu maşina faţă de casa sa din Londra. Tatăl său a suferit recent o operaţie, iar mama sa l-a rugat să o întrebe pe Wanda, soţia sa, dacă i-ar putea vizita împreună de Crăciun, din moment ce starea de spirit a tatălui era la pământ.

Planul iniţial era să meargă la părinţii Wandei în Polonia anul acesta.

Derek a fost nevoit să-şi sune mama, ca să o anunţe că familia sa tot va pleca în excursia către socrii săi. Wanda a zis că biletele nu se puteau schimba, iar părinţii ei organizaseră deja prea multe activităţi pentru copiii lor, ca să le mai ceară anularea. De asemenea, Derek trebuia să meargă în SUA pentru o săptămână, la începutul lunii decembrie, în interes de serviciu, aşa că nu-i putea vizita până la sfârşitul lunii ianuarie.

Era foarte anxios în legătură cu această decizie, de teamă că mama sa ar putea să înceapă să plângă. După cum îţi imaginezi, se simţea foarte vinovat că nu le oferea părinţilor săi sprijinul de care aveau nevoie. A renunţat să-i mai sune timp de două săptămâni, pentru că: *„Pur şi simplu, nu ştiam cum să le spun'.*

Aproape că se hotărâse să le scrie o scrisoare, deşi ştia că acest lucru i-ar supăra şi mai tare. Apoi, Wanda şi-a amintit că îi spusese un prieten despre realizarea scenariului, aşa că, împreună, au scris şi au repetat acest scenariu, pentru a da telefonul cu pricina.

Scenariul lui Derek pentru a o suna pe mama sa

Bună, mamă, îţi aminteşti că, acum câteva săptămâni, am discutat despre posibilitatea de a ne schimba planurile pentru Crăciun. Mă tem că nu va fi posibil şi, din păcate, va trebui să plec în interes de serviciu în SUA în luna decembrie, aşa că nu pot nici măcar să vă fac o vizită-fulger înainte de Crăciun. (Rezumatul)

Cred că tu şi tata veţi fi foarte dezamăgiţi şi poate veţi

simţi că nu vă sprijin (exprimarea emoţiei empatice) şi îmi pare foarte rău că nu putem să fim împreună de Crăciun. (Emoţia lui Derek)

Sper că veţi accepta modul în care voi încerca să mă revanşez faţă de voi. Vă cumpăr o tabletă şi am aranjat cu Janet (sora lui Derek) să v-o aducă în a doua zi de Crăciun, când vom putea să purtăm o conversaţie video. Voi ajunge în decursul lunii ianuarie la voi, ca să vă explic pe îndelete cum o puteţi folosi. (Scuzele şi revanşa) Este atât de uşor să o utilizaţi, încât tu şi tata veţi putea să ne sunaţi regulat pe noi şi pe copii sau pe Janet. Sunt convins că acest lucru ne va ajuta să ne simţim mult mai apropiaţi şi-l va însenina pe tata. El va aprecia jocurile de cuvinte de pe tabletă şi va putea să vizioneze meciurile de câte ori doreşte. (Răsplată prin câştig-câştig)

Mama lui Derek nu a plâns. într-adevăr, a zis că înţelegea situaţia. Acum au conversaţii video regulat şi plănuiesc să petreacă Paştele împreună.

EXEMPLUL B: EŞECUL LIDERULUI DE PROIECT BOB CU PRIVIRE LA A GESTIONA CONFLICTUL DINTRE ANGAJAŢI

Membrii echipei lui Bob se plângeau de luni de zile de unul dintre colegi, Brian. Deşi nimeni nu i s-a plâns oficial lui Bob, acesta cunoştea situaţia, dar a decis să o ignore (rezolvarea conflictelor nu era unul dintre punctele sale forte).

în cele din urmă, Brian s-a purtat atât de necuviincios faţă de liderul adjunct al proiectului, Linda, încât aceasta a decis să-şi dea demisia. -

După investigarea incidentului, Bob ştia că trebuie să

ia măsuri disciplinare. I-a dat lui Brian un avertisment formal. Când l-a primit acesta, s-a înfuriat foarte tare şi l-a insultat teribil pe Bob. De asemenea, i-a înaintat acestuia demisia, pe care Bob a acceptat-o. Era foarte agitat când s-a adus vorba despre acest incident, la următoarea şedinţă a echipei. Cu toţii ştiau că Linda îşi asigurase rapid o poziţie într-o firmă rivală, aşa că nu existau speranţe de a se mai întoarce.

Bob ştia că este vinovat pentru faptul de a fi ignorat problema echipei sale, care apoi a dus la o criză serioasă pentru ei. Acum voia să-şi ceară scuze în faţa echipei, să le ceară sprijinul tuturor şi să-i remotiveze. Acesta a fost scenariul său.

Scenariul lui Bob din deschiderea următoarei şedinţe cu echipa

După cum ştim cu toţii, problema cu comportamentul turbulent al lui Brian exista de câteva luni. Sunt conştient de faptul că, dacă acţionam mai devreme, nu o pierdeam pe Linda în acest moment important. (Rezumatul)

Ştiu că unii dintre voi sunteţi supăraţi pe mine şi presupun că ceilalţi sunt cel puţin dezamăgiţi de mine. Chiar înţeleg de ce vă simţiţi aşa şi regret că nu m-am ocupat de situaţie mai devreme. (Empatia cu emoţia lor şi exprimarea emoţiei sale de regret)

Vreau să-mi cer scuze faţă de voi şi să vă asigur de faptul că nu se va mai întâmpla. Acesta a fost un semnal de alarmă pentru mine. Deja am început nişte cursuri de coaching executiv pentru a-mi îmbunătăţi abilităţile manageriale. Aş aprecia foarte multe feedbackul vostru

sincer legat de cum mă voi descurca în următoarele câteva luni. Vă promit că voi depune toate eforturile ca să o înlocuiesc pe Linda cât mai curând posibil. între timp, voi lucra peste program, ca să mă asigur că-i voi acoperi responsabilităţile. (Scuzele şi revanşa)

Sunt încrezător că în curând vom lucra împreună ca o echipă excelentă, aşa cum şi suntem, negreşit, şi sunt convins că proiectul va fi un mare succes. (Răsplată prin câştig-câştig)

Dacă ai nevoie de mai mult ajutor ca să comunici cu încredere, am scris pe larg despre acest subiect în alte cărţi [vezi *Super Confidence (Superîncrederea)].* Sunt, de asemenea, multe cursuri disponibile pe această temă. Cred că vei descoperi că multe dintre celelalte tehnici, exerciţii şi sfaturi din această carte îţi vor consolida aptitudinile în această zonă importantă.

Abilitatea nr. 4: managementul emoţiilor

Când o emoţie dificilă, cum ar fi vinovăţia, este declanşată, probabil că starea de stres fiziologic a fost, de asemenea, pusă în funcţiune. Acest lucru este valabil în special dacă doi dintre tovarăşii vinovăţiei – teama şi furia – au fost, la rândul lor, adăugaţi infuziei emoţionale.

Managementul emoţiilor este un subiect de seamă şi poate fi cea mai mare provocare pentru oricine care este preocupat de autoperfecţionare. Abia de puţin timp au luat oamenii în serios acest subiect. înainte, aceştia credeau că se află la cheremul sentimentelor. Cei mai

mulţi dintre noi au crescut auzind că adulţii spuneau că: „Nu *mă pot abţine să nu mă simt aşa”; „Ştiu că îmi face rău, dar nu pot să nu o iubesc”; „Nu am vrut să ţip la el, mânia mea pur şi simplu a izbucnit”; „Tremuram de frică, nu mă puteam opri”; „Ştiu că nu are sens, dar nu pot să nu mă simt vinovat”; „M-ai înfuriat atât de tare când mi-ai zis ce ai făcut, încât nu puteam să nu o arunc”.*

Logica nu va schimba o emoţie, dar acţiunea o va face.

- . ANONIM

Poate ţi s-a spus că eşti „prost”, dacă te simţi în cutare fel, sau că „nu ar trebui” să simţi una sau alta, ci altceva. Dar nimeni nu ţi-a zis cum să începi sau să te opreşti din a simţi o emoţie. Şi asta pentru că, parţial, simţim că emoţiile sunt atât de inerente „ţesăturii” noastre intime, încât este destul de ameninţător să vorbim despre ele. Pentru mine, a fost, cu siguranţă, aşa. Abia când am ajuns într-un punct decisiv, în care sentimentele mele au devenit o ameninţare la adresa vieţii mele şi la binele copiilor mei, am avut tentative de a încerca o serie de strategii de management emoţional. Chiar şi atunci, cred că am reuşit să o fac numai sub aspectul de a deveni mai asertivă. Am justificat frecventarea cursurilor spunând că voi fi capabilă să „lupt” mai eficient pentru nevoile copiilor mei şi a celor mai defavorizaţi şi bolnavi dintre clienţii mei. Majoritatea celor pe care-i instruiesc astăzi fac acelaşi lucru. într-adevăr, mulţi trebuie să-şi stăpânească mai bine sentimentele – angajaţii lor le-au ameninţat joburile

sau instanţele de judecată ameninţă cu „pedepse” alternative.

Poate aceste atitudini par acum de modă veche, dar ele încă pândesc în mintea noastră inconştientă. Te poţi trezi că opui rezistenţă strategiilor de management emoţional. Ai putea începe respingându-le pentru că sunt prea simpliste. Dacă faci acest lucru, spune-ţi că, de fapt, cu cât sunt mai simple, cu atât este mai probabil ca acestea să funcţioneze (e adevărat!). Părţile din creierul nostru pe care încercăm să le controlăm mai bine sunt foarte primitive.

O altă replică a „rezistenţei” la care trebuie să fii atent sună cam aşa: *„Nu vreau să devin un robot programat... îmi place să fiu o persoană sensibilă şi pasională”.*

Răspunsul la acest argument este acela că oamenii care ştiu cum să-şi controleze sentimentele sunt mai liberi în ceea ce priveşte faptul de a fi sensibili şi pasionali. Şi asta pentru că sunt mai încrezători în abilitatea lor de a se reface după orice inconvenient, dezamăgire sau suferinţă pe care sentimentele lor adânci le-ar putea aduce.

Procesul fiziologic asociat reacţiei la stres

Reacţia la stres este un proces care are loc în corpul tău, atunci când creierul „observă” ceea ce pare a fi o ameninţare la adresa ta. De obicei, se activează atunci când simţi o emoţie dificilă, precum vinovăţia, anxietatea, teama sau furia. Poţi observa sau nu faptul

că au loc transformări în corpul tău.

Funcţia reacţiei la stres este de a te pregăti fie pentru luptă, fie pentru a o lua rapid la sănătoasa. Este cunoscută, de obicei, sub numele de reacţia „luptă sau fugi”. Astăzi, un al treilea tip de răspuns a fost identificat şi este deseori adăugat la descriere: încremenirea. Acesta nu produce efect, include doar ceea ce psihologii denumesc „negare”. Te comporţi de parcă nu există o ameninţare stresantă, chiar dacă operează reacţia fiziologică la stres. De fapt, este un răspuns obişnuit în lumea noastră contemporană şi unul foarte relevant pentru managementul vinovăţiei.

Reacţia la stres le-a servit strămoşilor noştri primitivi care aveau de-a face cu ameninţări fizice. Iată ce se întâmplă:

\ Sunt stimulaţi anumiţi hormoni care angrenează ramura simpatică a sistemului nostru nervos autonom.

\ Ochii se dilată, pentru a se îmbunătăţi vederea.

V Ritmul cardiac creşte, pentru ca sângele să circule mai repede către organele vitale, iar respiraţia sporeşte, pentru a asigura mai mult oxigen sângelui care circulă rapid. "

\ Muşchii din braţele şi din picioarele noastre se tensionează, pentru a ne permite mişcări mai rapide şi mai precise.

\ Respiraţia se schimbă. în loc să respirăm încet şi uşor, prin partea inferioară a plămânilor, începem să respirăm rapid şi superficial prin partea superioară a plămânilor. Această comutare nu numai că permite

creşterea nivelului de oxigen din sânge, dar şi elimină o cantitate din ce în ce mai mare de dioxid de carbon, aşa că acest ritm respirator este esenţial.

Efectul asupra minţii noastre este că viteza de gândire creşte pentru a decide fulgerător dacă să luptăm, să fugim sau să încremenim.

La oameni, precum şi la multe animale, atunci când sunt implicate emoţii dificile, centrul amigdalei din creier se activează. Acesta este un centru de reacţie primitiv racordat la sistemul nostru emoţional. Ştiinţa neurologică se dezvoltă rapid şi s-ar putea ca, în curând, să ne ofere o mai bună cunoaştere despre cum funcţionează amigdala. înţelegerea mea actuală este că aceasta realizează scheme, care, de fapt, sunt strategii preformate pentru a face faţă situaţiilor încărcate emoţional. Acestea sunt derivate din „impresiile" amigdalei despre strategiile care au funcţionat bine atât la strămoşii noştri, cât şi în trecutul nostru. Aşadar, sunt create prin natura noastră (prin genele noastre) şi pe durata dezvoltării noastre (experienţele de viaţă, mai ales din copilărie şi din perioadele traumatizante ale adultului).

Teoretic, sună bine, dar în practică lucrurile nu funcţionează prea bine, pentru majoritatea nevoilor noastre din ziua de azi. Crizele moderne necesită, mai degrabă, o gândire mult mai atentă asupra reacţiilor, decât facilitează aceste scheme brute ale amigdalei. Spre deosebire de străbuni, noi am dezvoltat zone mai sofisticate în creier care să se ocupe de stres. Problema este că oamenii nu folosesc întotdeauna aceste abilităţi cognitive ca să-şi calculeze atent opţiunile. într-adevăr,

multe crize de ordin mental apar pentru că oamenii încă reacţionează la problemele lor din lumea interioară şi exterioară prin modalităţile primitive ale răspunsului la stres.

Efectul acestei întrebuinţări greşite a reacţiei la stres este că lumea reacţionează exagerat la probleme minore şi prea puţin la ameninţări mai serioase. Schemele amigdalei poate au funcţionat bine pentru noi, atunci când eram copii, şi încă mai fac treabă bună în vreme de război sau de traumă majoră, dar când vine vorba de şeful nostru sau de cea mai dragă persoană din viaţa noastră, nu mai funcţionează la fel de bine. într-adevăr, aceste strategii expirate pot, adeseori, să fie contraproductive, după cum ilustrează şi povestea lui Terry:

Terry avea un tată care îşi pierdea cumpătul într-un mod înspăimântător, ori de câte ori fiul său făcea vreo năzbâtie. Mama sa nu a intervenit niciodată să-l apere, ba chiar amenința că-l va spune tatălui său dacă nu va fi cuminte. Aşa că, atunci când Terry a spart un geam cu mingea, în grădina vecinului, i-a fost prea teamă să-şi anunţe părinţii. Deoarece nimeni n-a observat geamul spart, nu au existat repercusiuni. Totuşi, Terry a devenit foarte secretos de atunci în legătură cu micile sale delicte. De cele mai multe ori, strategia sa era de succes şi a devenit o schemă a reacţiei la stres, care se activa de fiecare dată când comitea vreo faptă ce atrăgea un sentiment de vinovăţie.

Ca adult, metoda obişnuită a luiTerry de a gestiona vinovăţia i-a produs dureri de cap, tensiuni şi probleme cu stima de sine, dar nu i-a adus necazuri mari vreme de mulţi ani. Totuşi, într-o zi a lovit o maşină în timp ce

parca la lucru. Nu părea să fie nimeni în preajmă, aşa că, deşi se simţea vinovat, Terry nu a reacţionat.

S-a întâmplat ca maşina lovită în parcare să aparţină noului şef al departamentului de finanţe. Omul a găsit o mică urmă de vopsea pe maşina sa. Ştia că aparţine maşinii lui Terry, pentru că era singura din parcare care avea aceeaşi culoare. Terry nu observase urma de vopsea, în întunericul din incinta parcării.

A doua zi, şeful de la finanţe a comunicat numărul de înmatriculare al maşinii care i-a produs dauna către ceilalţi şefi ai departamentelor, pentru a descoperi a cui este. Şeful lui Terry a aflat a cui maşină era. L-a confruntat pe Terry, care a negat fapta. însă, din întâmplare, şeful său fusese ofiţer de poliţie înainte, bine antrenat să detecteze semnele non verbale ale vinovăţiei. Acesta a insistat cu interogatoriul, iar Terry a mărturisit, în cele din urmă.

Terry nu şi-a pierdut jobul, dar nici nu i-a fost acordată promovarea pe care o urmărea. Când a început să aplice la alte joburi, nu a reuşit să le ocupe, gândindu-se că şeful său nu-i acorda referinţe prea bune. Acest lucru nu putea să-l dovedească, întrucât referinţele se transmiteau prin telefon sau faţă în faţă. (Domeniul profesional al lui Terry era restrâns şi de nişă.)

Terry a învăţat o lecţie importantă despre managementul vinovăţiei, însă a plătit un preţ greu în acest proces.

Cei mai buni prieteni ai vinovăţiei sunt frica, furia şi ruşinea, deci pe acestea Ie vom discuta. Scopul va fi să le domolim. Nu putem şi nu dorim s-o eradicăm pe niciuna dintre ele, pentru că toate servesc unor funcţii utile. însă, atunci când „se joacă împreună", ca reacţie

la vinovăţie, pot produce o mare bătaie de cap. Te poţi pomeni cu o tolbă de emoţii confuze în interior, dificil de controlat, după cum ilustrează şi povestea despre Ken:

Ken are o dependenţă secretă de jocuri de noroc. El se simte vinovat legat de marile datorii pe care le-a acumulat. Se teme că, dacă îi mărturiseşte soţiei sale, aceasta îl va părăsi, împreună cu fiica lor. Avea coşmaruri în fiecare noapte.

El se duce la un medic de familie care refuză să-i dea pastile de dormit, îşi pierde cumpătul în faţa doctoriţei şi o jigneşte. Recepţionera intră, întrebând dacă e nevoie să cheme ajutor. Ken se simte extrem de ruşinat. îşi cere scuze şi pleacă din cabinet.

în loc să meargă acasă, Ken ajunge într-un bar din vecinătate şi încearcă să-şi înece durerea în alcool. Prima băutură nu funcţionează, aşa că bea din ce în ce mai mult. Se ia la ceartă cu cineva din bar şi începe să-l ameninţe pe acesta. în mod predictibil, Ken îşi încheie ziua la secţia de poliţie, unde primeşte un avertisment. Soţia lui e chemată să vină după el.

Povestea lui Ken este destul de dramatică şi de deprimantă, însă ilustrează felul în care operează aceste emoţii, de frică, furie şi ruşine, de multe ori, împreună cu vinovăţia. în mod similar, aceste emoţii pot fi asociate chiar şi atunci când vinovăţia ar putea fi iraţională sau minimă. Un exemplu comun ar fi al părintelui atât de preocupat de vinovăţia sa pentru a nu fi suficient de bun la ce face, încât începe să devină iritabil cu partenerul său şi supraprotector cu copiii.

Stresul nu este ceea ce ni se întâmplă. Este reacţia

noastră

LA ceea ce se întâmplă, iar REACŢIA este ceva ce putem alege.

MAUREEN KILLORAN, COACH AMERICAN

Acest „parteneriat emoţional” poate, desigur, să funcţioneze şi invers. De exemplu, cineva se răsteşte la un subordonat începător de la lucru, iar în drum spre casă începe să se simtă vinovat. Devine atât de îngrijorat de a nu mai repeta acest comportament iritabil nejustificat, încât se comportă stânjenitor de supraprotector cu toţi subordonaţii începători, fără să le mai ofere feedbackul negativ de care au nevoie.

în această secţiune nu pot aborda în detaliu managementul tuturor emoţiilor dificile legate de vinovăţie, aşa că am ales să mă concentrez asupra modului în care gestionezi reacţia la stres şi asupra câtorva strategii simple pentru a te ajuta să-ţi controlezi frica şi furia.

Trei soluţii rapide pentru a evita reacţia la stres

Cu cât înveţi şi aplici mai repede aceste soluţii, cu atât mai bine. Nu te apuca de acest lucru când îţi simţi tensiunea crescând şi prezinţi alte senzaţii incomode provocate de stres. Atunci va fi aproape imposibil să înveţi o tehnică nouă. Dacă îţi formezi însă obiceiul de a utiliza cel puţin una dintre ele zilnic, acest lucru te va menţine în formă, atât fizic, cât şi mental, astfel că vei fi mai capabil să faci faţă oricărei provocări care-ţi iese în cale.

ÎNTINDE, CONTRACTĂ ŞI RESPIRĂ!

Oriunde ai fi, dacă ajungi să te simţi vinovat, foloseşte acest exerciţiu, pentru a-ţi domoli pulsul. Va dura numai două sau trei minute.

Contractă şi relaxează cel puţin un set de muşchi de trei ori. Dacă stai la masă într-un restaurant, ori eşti într-o şedinţă, la lucru, poţi opera cu zona din spatele genunchiului, cu partea interioară a coapselor şi cu mâinile, iară să observe cineva. Chiar şi mişcarea degetelor îţi va fi de ajutor. Acoperă-ţi gura cu o mână (cum fac, de obicei, oamenii atunci când ascultă cu atenţie). Apoi, poţi respira adânc de câteva ori trăgând aerul în partea inferioară a stomacului, fără a fi observat. Expiră foarte încet de fiecare dată. Pentru că mâna acoperă faţa, nimeni nu va băga de seamă că ţi-ai strâns buzele, ca să te asiguri că expiri lent.

Dacă poţi merge într-un loc unde nu te poate vedea nimeni (ca la toaletă!), adoptă o fizionomie neobişnuită. Contractă-ţi muşchii faciali până la limită. Aşteaptă o secundă sau două şi apoi relaxează-i. în sfârşit, realizează câte contracţii şi relaxări poţi, ale celorlalţi muşchi, după cum îţi permite spaţiul şi timpul disponibil.

REVIGORARE MENTALĂ MAGICĂ

Această tehnică poate fi utilizată literalmente oriunde, chiar şi stând într-o sală de aşteptare sau în parcare. Va funcţiona şi mai bine, dacă poţi găsi un loc unde să te aşezi sau să te întinzi. Nu numai că va stopa reacţia la stres, dar va elimina din minte orice gând obsesiv sau negativ pe care îl produce vinovăţia ta.

- închide ochii, dacă este posibil. (Eu întotdeauna port cu mine ochelari de dormit, pentru că întunericul mă ajută.) Eliberează în mod conştient orice tensiune din corpul tău. Ai grijă ca faţa, mandibula, mâinile, braţele, picioarele şi tălpile să fie relaxate. Dacă ai timp, poţi, de asemenea, să contracţi şi să relaxezi fiecare set de muşchi. Lasă-te absorbit şi simte sprijinul suprafeţei pe care stai aşezat sau întins.
- în timp ce urmăreşti mental fluxul respiraţiei tale, aerul care intră şi iese, respiră adânc şi lent de trei sau patru ori. Ca să te asiguri că respiraţia îţi antrenează diafragma, plasează o mână pe stomac, ca să simţi cum se ridică, în timp ce intră aerul. Ţine-ţi respiraţia atunci când simţi că stomacul este plin de aer şi numără până la patru sau până la şase. Apoi strânge-ţi buzele şi expiră cât de încet poţi. Câteodată, ajută să-ţi imaginezi că inspiraţia are o anumită culoare şi expiraţia alta.
- Acum respiră normal şi cu uşurinţă, pe măsură ce numeri descrescător, de la 50. Sau dacă nu-ţi place să lucrezi cu numerele, repetă alfabetul: ab.. .bc... cd... de... ef... etc. De câte ori apare un gând, reîncepe să numeri de la 50 sau să repeţi alfabetul.
- în încheiere, lasă-ţi mintea să hoinărească delicat câteva minute. Ar trebui, de asemenea, să-ţi simţi corpul uşor şi liber.
- Repetă exerciţiul, dacă ai timp. <

MEDITAŢIA LA SIMBOLUL SCENIC

Acest exerciţiu „păcăleşte” creierul să creadă că te afli

în locul tău liniştit preferat, acolo unde te simţi relaxat instantaneu. Acest lucru funcţionează pentru că creierul nostru nu poate distinge între un loc pe care-l vedem cu adevărat şi unul pe care-l vedem imaginativ.

- Relaxează-ţi corpul realizând câteva întinderi ale muşchilor.
- închide ochii şi respiră de câteva ori adânc şi încet.
- Concentrează ochii minţii la peisajul tău liniştit.
- Examinează locul în detaliu. Imaginează-ţi că filmezi. Foloseşte opţiunile de apropiere şi depărtare ale camerei de filmat, încet, ca să surprinzi întreaga frumuseţe a detaliilor.
- Apoi foloseşte ochii minţii ca să vizionezi acest film. Pe măsură ce o faci, aminteşte-ţi parfumurile şi sunetele, oricât de slabe ar fi.
- Observă senzaţiile pozitive care au apărut în corpul tău. Bucură-te de ele pentru câteva clipe.
- De câte ori îţi răsare un gând în minte, concentrează ochii minţii pe un detaliu al scenei şi examinează-l din nou cu grijă.

Dacă exersezi regulat această tehnică, vei învăţa creierul să asocieze imaginea scenei tale cu oprirea reacţiei la stres. Apoi, când apare un gând vinovat, tot ceea ce trebuie să faci este să-ţi aminteşti de această imagine, iar pulsul va începe să-ţi scadă.

Soluţii rapide la anxietate şi teamă

Frica este inamicul logicii.

Evident că exerciţiile de mai jos te vor ajuta să cooperezi cu anxietatea şi teama, dar foloseşte-le împreună cu sugestiile următoare.

MONOLOGUL INTERIOR RECONFORTANT

- Notează o serie de fraze reconfortante pe un cartonaş, pe care-l poţi ţine în portofel sau în geantă. Iată câteva exemple utilizate în diferite situaţii în care teama şi anxietatea s-au aliat cu vinovăţia:

  Pot stăpâni aceste sentimente de vinovăţie.
  Deţin controlul asupra fricii mele.
  Mă voi concentra să fac tot ceea ce pot.
  Pot şi voi repara această situaţie. Nu am de ce să mă tem.
  Nu sunt perfect. Sunt om.
  Mă descurc mai bine atunci când sunt calm.
  Pot amâna; îmi voi pregăti o strategie bună.
  Va fi o provocare, dar va exista o răsplată chiar dacă eşuez.
  Pot realiza un plan de intervenţie ca să mă ocup de aceasta.
  Numai o parte mică din această greşeală este din vina mea. Stai calm, ca să gândeşti problema cu atenţie.

- Realizează unul dintre exerciţiile anterioare, ca să atenuezi reacţia la stres.
- Scoate cartonaşul şi selectează câteva fraze reconfortante. Spuneţi-le de cel puţin trei ori. Repetă-le ori de câte ori un gând temător sau anxios îţi vine în minte. Dacă niciuna dintre frazele de pe cartonaş

nu pare potrivită, scrie cel puţin una sau două care funcţionează pentru tine.

IMAGINEAZĂ-ŢI CĂ SUNI UN PRIETEN

în anumite emisiuni de divertisment, când cineva nu ştie un răspuns (deseori, pentru că este anxios), îi este permis să sune un prieten, care să-l ajute. Poate nu poţi proceda aşa în realitate, dar ai putea să o faci în imaginaţia ta. Efectul asupra fricii va fi, mai mult sau mai puţin, acelaşi.

- Gândeşte-te la actorul tău favorit. Imaginează-ţi că îţi şopteşte ceva despre situaţia respectivă, până simţi că zâmbeşti sau chiar râzi.
- Aminteşte-ţi de cineva cunoscut sau despre care ştii lucruri şi care a fost sau nu este perfect, fiind dispus să-şi recunoască vinovăţia şi să meargă mai departe cu optimism. Imaginea- ză-ţi ce ţi-ar spune în această situaţie care te face să fii anxios şi să te simţi vinovat. (Una dintre persoanele pe care le-am invocat timp de mai mulţi ani a fost Nelson Mandela; alta a fost un prieten bun. Mulţi dintre clienţii mei l-au ales pe unul dintre bunicii lor.)
- Exersează invocând oameni diferiţi. După ce ai ales unul sau doi, fa rost de o mică poză cu ei, pe care să o ţii la tine, şi priveşte în ochii lor atunci când te simţi temător. Dacă nu poţi face rost de o poză, foloseşte un mic obiect ce i-ar putea reprezenta şi ia-l cu tine sau pune-l pe birou.

SIMULEAZĂ GESTIONAREA FRICII CU SUCCES

înainte de a acţiona legat de vinovăţie, care îţi induce

frică sau anxietate, efectuează acest exerciţiu. Funcţionează pe principiul că ne este mai puţin teamă să facem lucruri pe care le-am mai făcut de câteva ori înainte. Creierul nostru nu poate distinge între ceea ce ne-am imaginat şi ceea ce s-a întâmplat cu adevărat, aşa că putem să ne folosim de ochii minţii ca să efectuăm o simulare de succes. De exemplu, această tehnică poate fi foarte utilă atunci când:

\ urmează să te întâlneşti cu un fost/fostă iubit(ă) pe care l-ai rănit prin terminarea relaţiei;
\ mergi la o conferinţă unde vei întâlni foşti colegi care au fost concediaţi de către compania ta, anul trecut;
eşti medic şi trebuie să-i spui pacientului că ai făcut o greşeală de diagnostic, anul trecut. Testele recente arată că simptomele de care pacientul s-a plâns indică, din păcate, o boală mai gravă;
\ eşti un manager însărcinat să le comunice angajaţilor că 50% dintre aceştia îşi vor pierde slujba în următoarele trei luni;
te-ai decis să-i spui partenerului tău că ai minţit săptămâna trecută în legătură cu locul în care ţi-ai petrecut seara.

- Retrage-te într-un loc foarte agreabil şi liniştit, unde te poţi aşeza sau întinde. Ideal ar putea fi să faci totul în timpul unei băi calde (nu fierbinţi).
- Efectuează un exerciţiu care să-ţi asigure o stare cât mai relaxată cu putinţă. Cel puţin, execută câteva respiraţii adânci şi lente.

- închide ochii şi vizualizează-le în situaţia de care te temi. Imaginează-ţi că arăţi grozav, că eşti calm şi încrezător. Priveşte cât de minunat faci ceea ce vrei sau trebuie să faci.
- Te vezi cum părăseşti situaţia, arătând încântat şi uşurat, apoi cum suni un prieten căruia îi mărturiseşti cum au mers lucrurile. Imaginează-ţi că îţi pune întrebări despre modul în care te-ai descurcat cu temerile tale: *Ce i-ai spus atunci când...? Cum ţi-ai păstrat calmul atunci când a zis asta?* Răspunde-i la întrebări.
- Repetă această vizualizare de trei ori în următoarele câteva zile, chiar înainte de evenimentul respectiv.

Gestionarea iritabilităţii şi a furiei

9 9

„întoarce-tel", a strigat Omida după ea. „Am ceva important să-ţi spun!"
Asta suna promiţător, cu siguranţă. Alice se întoarse.
„Păstrează-ţi calmul", zise Omida.

DIN „ALICE ÎN ŢARA MINUNILOR", DE LEWIS CARROLL

Furia reprezintă o emoţie foarte puternică şi periculoasă, însă poate fi foarte energizantă şi utilă atunci când este ţinută sub control. Atunci când e declanşată, creierul te pregăteşte fiziologic pentru lupta fizică. Oponentul tău va simţi automat ceea ce se întâmplă, iar reacţia sa autodefensivă va fi activată. Astfel, este vital să opreşti această reacţie încă din fazele iniţiale ale iritabilităţii. Soluţia rapidă denumită „Nu te înfierbânta prea tare”, descrisă mai jos, a fost testată de-a lungul multor ani şi s-a dovedit a fi extrem

de eficientă.

Pentru aceia dintre voi care simt furie şi o manifestă frecvent, este important să vizaţi un ajutor mai amplu, pentru a rezolva această problemă. Combinarea vinovăţiei cu furia ne expune la instabilitate. Cartea mea, *Gestionarea furiei,* un program de autoajutorare, e un bun punct de unde poţi începe, însă în ziua de azi există multe cursuri disponibile destinate managementului furiei. Medicul tău sau serviciile sociale locale ar trebui să-ţi poată recomanda cele mai potrivite astfel de programe din zona ta.

Strategia „Nu te înfierbânta prea tare": o soluţie rapidă pentru scăderea iritabilităţii şi a furiei

Această strategie poate fi utilizată într-o multitudine de situaţii, acasă sau la locul de muncă. Este, de asemenea, utilă atunci când ai de dat telefoane dificile şi te simţi nervos (de exemplu, atunci când cineva te întărâtă, cu amuzament, vizavi de o greşeală pe care ai comis-o, dar simţi o aluzie critică, poate deveni dificil să-ţi potoleşti nervozitatea).

Cele patru stadii sunt concepute ca să trimită anumite semnale creierului, pentru a-l asigura că nu mai este în pericol şi nu e nevoie să lupţi. Modul în care le aplici depinde de o multitudine de factori, cum ar fi nivelul iritabilităţii sau al furiei, locul în care te afli sau dacă poţi sau nu să ieşi fizic din situaţia care a declanşat reacţia de furie. Pot fi aplicate în câteva clipe, dacă tot ceea ce simţi este iritabilitate. Dacă eşti cu adevărat furios, stadiile pot şi trebuie să fie distanţate între ele, la

interval de ore sau zile.

Foloseşte schema de mai jos, ca să reţii stadiile şi ordinea lor:

„Nu te înfierbânta prea tare”

- Distanţa
- Ancorarea
- Eliberarea tensiunii
- Respiraţia

- **Distanţa**

Scopul acestui răspuns este de a crea o distanţă între tine şi persoana sau situaţia care a stârnit iritabilitatea. Odată cu acest pas, procedezi similar animalelor care'evită un conflict. (Câinii dau înapoi când un altul este agresiv şi nu vor să se lupte cu el.) Această mişcare va trimite automat un mesaj de „retragere” către creierul tău şi către toată lumea implicată.

Acţiune: întrerupe orice contact fizic ai putea avea; fa un pas înapoi; aşază-te pe un scaun; ieşi din cameră. Dacă eşti foarte furios şi ai timp, urmează sfatul bunicii, care spunea că „noaptea e un sfetnic bun”.

- **Ancorarea**

Scopul tău, în această fază, este de a reveni fizic şi mental cu picioarele pe pământ. Furia te răscoleşte şi te face ameninţător. Poate, de asemenea, să te facă să gândeşti fantasmatic. Acest pas îi impune atât fizic, cât şi mental creierului să gândească (în loc să fie pe modul auto emoţional, care inflamează vinovăţia).

Acţiune: Pune ambele picioare cu fermitate pe pământ; ţine-te de un obiect fix, de pildă de o masă, de un picior de susţinere al acesteia sau de un pervaz; numără toate obiectele albastre (sau de orice altă culoare) din cameră sau numără cercurile pe care le poţi vedea. în mod alternativ, distrage-te gândindu-te la o reţetă pentru cină sau efectuând o muncă obişnuită, uşoară, pentru care este nevoie de concentrare.

- **Tensiunea**

Scopul acestui pas este să calculeze tensiunea fizică pe care reacţia de furie a creat-o.

Acţiune: Dacă poţi găsi un loc retras, cum ar fi să mergi la toaletă, strâmbă-te şi revino încet la stadiul iniţial, fă câteva întinderi şi mişcă-ţi articulaţiile. Dacă te afli acasă, ai putea să loveşti o pernă, ba chiar să ţipi, eliberând, cu satisfacţie, un mormăit prelung! Dacă ai timp, mergi la sala de forţă, fa o plimbare vioaie sau ieşi la alergat.

Dacă participi la o întâlnire importantă, poţi strânge discret din degetele de la picioare, apoi să le eliberezi, sau poţi să strângi pumnii şi să-i deschizi pe sub masă.

- **Respiraţia**

Furia te determină să hiperventilezi, aşa că este foarte important să efectuezi conştient nişte exerciţii de respiraţie controlată, pentru a corecta acest fapt. Hiperventilarea nu numai că este dăunătoare fizic, dar poate cauza şi un atac de panică, contribuind la o stare de imobilitate şi disfuncţionalitate.

Acţiune: Ia o pauză pentru moment, respiră adânc din

stomac şi lasă aerul să iasă lent. Dacă poţi lua o pauză, fa acest lucru. Continuă să respiri adânc şi lent pentru următoarele 3-5 minute.

De crezi că ai nevoie de puţin mai mult ajutor pentru managementul emoţiilor, celelalte cărţi ale mele, cum ar fi *încrederea emoţională, Gestionarea furiei* şi *Strategia de însănătoşire emoţională,* ar trebui să-ţi fie utile. Alternativ, acum există multe cursuri disponibile pe această temă. Acestea îţi vor oferi oportunitatea să-ţi testezi abilităţile şi tehnicile. Este cea mai bună metodă de a afla care sunt cele mai potrivite pentru tine.

în ultimul deceniu, cu aproximaţie, ştiinţa a înregistrat descoperiri formidabile despre rolul pe care îl joacă emoţiile în viaţa

*noastră. Cercetătorii au descoperit că, dincolo de IQ, conştientizarea emoţională şi abilităţile de a controla sentimentele ne vor determina succesul şi fericirea, sub toate aspectele vieţii. **

JOHN GOTTMAN, PROFESOR EMERIT ÎN PSIHOLOGIE

Abilitatea nr. 5: prietenia faţă-în-faţă

Citatul aparent cinic al lui Ogden Nash este, în realitate, un comentariu foarte înţelept. Vinovăţia poate fi un test foarte bun al prieteniei. Adesea, este un liant sau un „separator”. Dacă ai făcut ceva în dezacord cu prietenul tău, s-ar putea să nu te mai poată ierta, indiferent de ceea ce spui sau faci. Şi, dacă eşti genul care se simte încontinuu vinovat sau se blochează repede în capcana vinovăţiei, vei observa că unii dintre prietenii tăi îşi vor

dori să te vadă mult mai rar.

Pe de altă parte, atunci când vina zdrobeşte stima de sine şi pofta de viaţă, un prieten poate fi singurul fir de care te mai poţi ţine. Sau ai putea apela la alţii care nu te înţeleg neapărat ori care nu îţi acceptă sentimentele, şi totuşi, îţi rămân loiali, prin orice ai trece.

Astăzi ascultam o dezbatere la radio despre fericire. Pe bună dreptate, aceasta e un mare punct de interes în lumea occidentală. Din ce în ce mai multe studii sunt publicate, fiecare pro- punându-şi să facă altă lumină în această sferă. Majoritatea pe care le-am consultat par să confirme importanţa de a avea o reţea socială puternică. Cu toate acestea, se pare că din ce în ce mai puţini oameni se bucură de aşa ceva. Poate au sute sau mii de contacte pe site-urile de socializare şi multe cunoştinţe, însă puţini – dacă nu cumva niciunul – prieteni cărora i-ar încredinţa un secret vinovat. Nu mă refer la vinovăţia de a mânca prea mult tort de ciocolată sau de a-ţi permite flirturi inocente. Poţi discuta despre aceste chestiuni cu un tovarăş de călătorie din autobuz. Din ce în ce mai puţini oameni au suficienţi prieteni sau membri de familie care să-i ajute atunci când au pro- bleme personale mai dificile.

Experienţa mea, ca terapeut, certifică acest fapt. Văd mulţi clienţi care îşi doresc doar să discute cu mine despre problemelor lor implicând vinovăţie, aşa cum ar face-o cu un prieten, faţă în faţă. Au nevoie de cineva care să-i asculte şi să-i reasigure că sunt persoane în regulă, ducând o viaţă bună. Aceştia nu au nevoie de terapie, aşa că le ofer deseori nişte îndrumări pentru a forma şi a dezvolta relaţii mai apropiate. Avantajele

evidente, pentru clientul meu, sunt că prietenii sunt mai disponibili şi nu costă bani. Cele mai puţin evidente constau în faptul că, după cum prietenia este o relaţie afectivă reciprocă, trebuie să pui şi tu ceva în relaţie. Ca atare, acest lucru ajută la stimularea încrederii pentru cel care oferă şi, desigur, adânceşte relaţiile, care pot dura o viaţă.

> *Există oameni care sunt plini de resurse în ceea ce priveşte re mu scări le şi care, aparent, consideră că metoda cea mai bună de a-şi face prieteni este de a comite ceva teribil, pentru ca mai apoi să se revanşeze.*
>
> OGDEN NASH, POET

Din păcate, nu există soluţii rapide şi uşoare să închegi acest tip de prietenii faţă-în-faţă. Necesită timp ca să se formeze şi ca să fie testate, dar ajută deja să ştii ce fel de calităţi cauţi. Poate, într-o zi, cineva va produce un test psihologic pentru potenţialii prieteni, similare celor de la interviurile pentru angajare. însă cine le-ar folosi? Te poţi imagina stând cu o nouă cunoştinţă într-un pub şi spunând, *„Cred că putem deveni prieteni foarte apropiaţi, te-ar deranja să completezi mai întâi acest chestionar, te rog?”* Acest exerciţiu este menit să te ajute să-ţi faci prieteni noi, dacă duci lipsă de aşa ceva.

EXERCIŢIU: CALITĂŢI PE CARE SĂ LE CAUŢI
LA UN PRIETEN CAPABIL SĂ TE AJUTE CU VINOVĂŢIA

Mai jos se află o listă. Citeşte-o şi adapteaz-o nevoilor tale. Adaugă sau extrage calităţile pe care ai dori să

le aibă prietenii ce te pot ajuta cu problema vinovăţiei. De exemplu, dacă vina ta se învârte în jurul sferei profesionale, vei prefera pe cineva care înţelege cultura profesiei tale. Dacă e vorba despre creşterea şi educaţia copiilor, s-ar putea să ai nevoie de cineva care este părinte.

Lista mea de exemple este cam lungă. Din motive practice, scurteaz-o pe a ta la aproximativ şase calităţi. Odată ce eşti mulţumit de lista ta, lângă fiecare înregistrare scrie numele prietenilor tăi despre care ştii că deţin calităţile de care ai nevoie. Ideal ar fi să ai cel puţin doi oameni pentru fiecare calitate, în cazul în care unul nu este disponibil.

- Abilitatea de a păstra secrete.
- Valori esenţiale similare.
- Minte deschisă.
- Viziune pozitivă asupra vieţii.
- Rezistenţă – nu se lasă, în mod normal, copleşit de probleme.
- Suficient de încrezători să-şi destăinuie propriile eşecuri.
- Suficient de asertivi să spună „Nu" atunci când doresc sau au nevoie.
- Respectă oamenii care au convingeri diferite.
- Stimă de sine suficient de bună, ca să accepte că ai nevoie şi de alţi prieteni.
- Simţul umorului, ca să relaxeze lucrurile atunci când devin puţin cam dificile.
- Abilitatea de a iubi o persoană imperfectă care încearcă să se îmbunătăţească!

Alege una sau două relaţii de prietenie pe care ai dori să le adânceşti. Notează câteva metode prin care poţi

verifica dacă persoanele vizate prezintă vreuna dintre calităţile-cheie, de exemplu, iniţiază conversaţii ca să observi ce părere au despre filme sau ce fel de intrigă caută să vizioneze la TV etc.

Bineînţeles, după ce ţi-ai selectat prietenii, trebuie să fii capabil să păstrezi relaţia. Aceasta înseamnă că trebuie să faci lucrurile cele mai evidente, cum ar fi să petreceţi timp de calitate împreună. Şi mai înseamnă să te ocupi, cu îndrăzneală, de problemele care apar între voi, nu doar să le ascunzi sub covor. E mai uşor de zis decât de făcut, oricât de încrezător ai fi. Aşa că am scris câteva sugestii care sper că te vor ajuta să rezolvi dificultăţile obişnuite legate de vinovăţia din cadrul relaţiilor de prietenie. Acestea se întemeiază, în principal, pe cunoaşterea pe care am dobândit-o de-a lungul multor ani în care am lucrat cu clienţii, atât în grup, cât şi individual. Şi, desigur, am şi o doză consistentă de înţelepciune extrasă din experienţa mea personală.

Cum să eviţi încurcarea iţelor care au ca rezultat vinovăţia, în prieteniile faţă-în-faţă

încurcarea iţelor este, uneori, cauzată de anumite deficienţe ale abilităţilor de comunicare, dar în domeniul relaţiilor de prietenie, aceasta este cauzată aproape întotdeauna de aşteptările înţelese greşit, care sunt responsabile de apariţia vinovăţiei.

în viaţa profesională ai de-a face cu contracte şi cu

fişa postului. Aşteptările rolului pe care îl joci sunt, de obicei, clar definite. înainte de căsătorie, oamenii din ziua de azi discută, de cele mai multe ori, despre aşteptările lor. Rar se întâmplă însă acest lucru pe tărâmul relaţiilor de prietenie. Nu-i de mirare că acest fapt conduce la multe neînţelegeri şi la o grămadă de sentimente negative. Este nerealist să crezi că aşteptările vor fi vreodată clarificate formal între prieteni, însă poţi minimaliza sentimentele de vinovăţie şi de dezamăgire de ambele părţi. Iată câteva sugestii:

Clarifică nevoile tale în materie de relaţii de prietenie şi revi- zuieste-le din când în când. Acestea chiar se schimbă, mai ales pe măsură ce tu şi prietenii tăi îmbătrâniţi sau treceţi prin perioade de tranziţie sau stresante. Nevoile tale pot varia enorm. Uite câteva dintre cele mai obişnuite:

Celor mai mulţi dintre noi nu le pot fi îndeplinite

† Susţinere emoţională – oamenii cărora le pasă cu adevărat de tine şi îţi respectă sentimentele.
- Ajutor concret mutual.
- Activităţi distractive realizate împreună.
- Să poţi fi tu însuţi în întregime.
- Să ai un confident în care să te poţi încrede.
- Loialitate – să ai pe cineva alături.
- Să ai pe cineva care să te provoace şi să te determine să-ţi depăşeşti limitele.
- Să ai pe cineva care îţi împărtăşeşte valorile.
- Să fii cu oameni diferiţi de tine.
- Să ai în jurul tău oameni care te-au urmat mare parte din viaţă.
- Să vă jucaţi/să practicaţi un sport împreună.

integral nevoile prin relaţiile de prietenie cu unul sau doi oameni. Nici măcar de către un grup de prieteni ai cărui membrii socializează întotdeauna, pentru că le place să efectueze aceleaşi activităţi. Trebuie să ai diversitate şi să ştii clar ce nevoi îţi poate îndeplini fiecare în mod realist.

Fii sincer şi realist legat de ce poţi şi doreşti să oferi în relaţia cu fiecare dintre prietenii tăi. Refuză cu delicateţe ajutorul sau activităţile care nu sunt pe această listă. Dacă prietenul tău insistă să faci ceva ce nu doreşti, realizează un scenariu, ca să te pregăteşti să comunici asertiv.

încetează să gândeşti în termeni ierarhici despre prietenii tăi – de la cel mai bun prieten până la cel marginal. Aceasta te va împiedica să ai aşteptări prea mari de la cei mai buni prieteni şi prea mici de la ceilalţi. Gândeşte-te, în schimb, la ajustarea punctelor forte pentru nevoile voastre reciproce din orice moment.

Nu-ţi fie teamă să schimbi o activitate la care participi de obicei cu prietenul tău. De exemplu, Carole avea o singură prietenă din perioada studenţiei cu care obişnuia să meargă la cumpărături. Acum, că ea a devenit părinte şi are un venit mai mare, se simte vinovată să o care pe prietena ei în magazinele şi în raioanele pentru copii, unde se vând haine pe care nu îşi permite să le cumpere. A stabilit cu ea să meargă lunar la un film, seara, o activitate distractivă şi satisfăcătoare pentru amândouă.

Evită, pe cât posibil, minciunile nevinovate – acestea cauzează vinovăţie. în cele din urmă, minciuna va fi descoperită, iar vina ta va fi uriaşă! Mai bine eşti asertiv şi foloseşti tehnica „Placa stricată”*, pentru prieteni băgăreţi.

Verifică de două ori planurile de întâlniri, ca să eviţi neînţelegerile. Am trecut printr-o fază anul trecut, când am ratat de trei ori o întâlnire cu acelaşi prieten! Am fost chinuită de vinovăţie. Acum trimit întotdeauna un mesaj în care spun, „Aştept cu nerăbdare să te văd în locul X la ora X.” Fac chestia asta după ce stabilesc o întâlnire la telefon, cu câteva zile înainte. Am, de asemenea, setat un memento pe telefon şi pe computer. Până acum a mers totul strună, de când cu acest obicei.

Păstrează limite clare, dacă prietenul tău este coleg sau client – mai uşor de zis decât de făcut, dar este esenţial să faci tot posibilul ca să se întâmple acest lucru. Prieteniile la locul de muncă au de suferit dacă, de exemplu, o persoană obţine o promovare, sau trebuie să se renunţe la un client, din motive de afaceri, sau dacă un angajat trebuie să fie demis. Vinovăţia intră, inevitabil, în discuţie. Poate să nu fie raţională, dar tot este greu de resimţit şi de gestionat. Va fi nevoie de limite şi mai rigide, pentru o vreme. Poate, de asemenea, ar fi mai bine să reduci sau să întrerupi contactul cu persoana respectivă pentru perioada de început, ca să aveţi timp, amândoi, să vă stabilizaţi în nouă relaţie profesională. Dacă nu faci acest lucru,

sentimentele ar putea să-ţi stânjenească munca, înrăutăţind lucrurile. Dacă tu eşti cel care simte vina, analizeaz-o cu setul de reparaţie „DREAM” (vezi capitolul 5) şi discută despre sentimentele tale cu un prieten cu mintea limpede. Când ai, din nou, o

’ Expresia înseamnă, literal, „Discul deteriorat” şi se referă la discurile de vinii care, odată ce au fost zgâriate sau deteriorate, redau repetitiv o secvenţă audio, (n. *trad.)*

întâlnire ca între prieteni cu colegul tău, discută despre relaţia voastră – nu ceda tentaţiei de a evita acest subiect. Trebuie să-ţi revizuieşti aşteptările şi limitele. Nu discuta despre vinovăţie. Persoana respectivă simte că ar trebui să se ocupe de aceasta în afara relaţiei. Este problema ei. Probabil că nu este adecvat să te revanşezi, dar puteţi sărbători reînnoirea relaţiei de prietenie, cu siguranţă!

Dacă ai făcut ceva de care eşti conştient că e o greşeală, asu- mă-ţi repede responsabilitatea – în caz contrar, rezultatul ar fi un material de inspiraţie pentru filme, piese de teatru şi drame de la TV, şi totuşi, se învaţă cineva minte? Şi nu vorbesc despre faptul că spargi vreun vas ciudat, atunci când strângi masa, sau despre pătarea cu vin roşu a carpetei chinezeşti. Aceste boacăne produc vină, dar sunt uşor de depăşit. Cei mai mulţi dintre noi şi-ar asuma responsabilitatea pentru ele şi s-ar revanşa cât pot de bine. Mă refeream la ceva despre care ştii că ar putea răni, cu siguranţă, un prieten, ulterior simţindu-te atât de vinovat, încât să amâni în repetate rânduri să te destăinui. Aceasta poate varia ca gravitate şi poate fi sau nu demnă de iertare.

Printre exemplele cotidiene, s-ar putea număra divulgarea unui secret al lui, să-i loveşti unul dintre copii sau să ai o aventură cu partenerul său de viaţă. Oricât de rele ar fi aceste situaţii, de regulă amânarea şi „...merg mai departe, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat" îl rănesc cel mai tare pe prietenul respectiv, rezultând, pentru făptuitor, o povară insuportabilă de vinovăţie. Formulează scuze credibile, neîntârziat. Foloseşte strategia mea, propusă anterior în carte, pentru a deschide discuţia.

Acordă relaţiei de prietenie realitatea de care are nevoie – majoritatea comunică electronic astăzi cu prietenii lor. Mai ales dacă trebuie să călătoreşti mult, aşa cum fac eu. Cred că această modalitate de comunicare, electronică, este responsabilă pentru multe încurcări ale iţelor. Oamenii mă roagă mereu să citesc printre rânduri, în mesaje sau în e-mailurile trimise de prieteni. Mărturisesc că şi eu încerc să fac acest lucru, în cadrul comunicării electronice din viaţa personală.

însă este poate mai important ca, în tipul de prietenie de care avem nevoie pentru a ne ajuta reciproc cu vinovăţia şi cu probleme dificile, să ne întâlnim în persoană cât mai des cu putinţă. Trebuie să putem să ne simţim reciproc sentimentele, să ne atingem, să ne ţinem de braţe, să ne îmbrăţişăm şi uneori să stăm împreună în linişte. Noile mijloace de comunicare electronică, prin intermediul reţelelor de socializare şi al mesajelor video, reprezintă o invenţie grozavă şi chiar îndeplinesc anumite nevoi importante, dar nu am întâlnit pe nimeni care este de părere că acestea sunt la

fel de satisfăcătoare şi de atractive precum întâlnirile din viaţa reală.

Dacă iţele se încurcă prea tare, taie-le cu totul. Mă tem că nu există cale lipsită de durere, pentru a face acest lucru. Fă-o rapid şi cu fermitate. începe cu o apreciere: spune că, pur şi simplu, relaţia nu mai funcţionează pentru tine, aşa că vrei să îi pui punct. Nu te apuca să dai explicaţii – vor fi interpretate greşit şi suferinţa va fi mai mare. Nu da vina pe tine şi nici pe celălalt. Rezumă-te la faptul că relaţia nu funcţionează pentru tine (chiar când celălalt spune că pentru el funcţionează!).

Sună dificil? Este. Dar, din experienţa mea, cred că aceasta reprezintă, totuşi, cea mai bună cale de a merge mai departe, pentru amândoi. Oferă-ţi o recompensă după şi discută evenimentul cu cineva care va înţelege şi care consideră că nu trebuie să te simţi vinovat!

Dacă te gândeşti că nu ai putea să faci faţă la o asemenea discuţie directă, e în regulă să comunici în scris, decât deloc. Alege o felicitare potrivită pentru această ocazie şi trimite-o prin poştă. Acest tip de informare nu ar trebui transmisă niciodată printr-un mesaj telefonic. Dacă te afli de cealaltă parte a globului, foloseşte e-mailul sau poşta tradiţională.

Folosirea strategiei celor 3„P"-uri pentru a-i spune„nu"unui prieten care te lasă fără energie

Multe dintre tehnicile şi strategiile din această carte te

vor ajuta să dezvolţi şi să gestionezi relaţiile de prietenie faţă în faţă. însă există o problemă între prieteni despre care sunt de multe ori întrebată. Chiar şi oamenilor foarte încrezători le este foarte greu să le spună „nu” prietenilor.

Oamenii care simt adesea vină, de regulă sunt foarte buni şi sensibili. Le pasă de sentimentele şi de binele celorlalţi. Sunt genul de oameni de care ceilalţi au nevoie, aşa că aceştia au întotdeauna foarte mulţi prieteni. Aceasta înseamnă că se simt permanent vinovaţi pentru că nu au suficient timp pentru fiecare în parte. Şi, cum sunt tot timpul dispuşi să asculte, aceştia întruchipează alegerea evidentă atunci când cineva are nevoie de ajutor, ei refuzând foarte rar. Atunci când „trebuie” să o facă, se simt nerezonabil de vinovaţi. Astfel, se vor da peste cap ca să se revanşeze, dedicându-i persoanei respective şi mai mult timp decât de obicei.

Şi ce-i rău în asta, poate te întrebi? Nimic, desigur – atâta vreme cât nu devine o povară a vieţii tale. Din păcate, deseori aşa se întâmplă. Amabilitatea şi teama de vinovăţie te pot bloca. Poţi petrece atâta timp cu prietenii care te obosesc, încât să nu mai ai timp pentru cei care te energizează. Nici eu nu fac excepţie şi încă mă mai lupt, câteodată, cu această problemă. Următorul exemplu ilustrează metoda mea favorită de a rezolva acest obicei de autosabotare.

POVESTEA ÎN CARE SPUN „NU": '

Mă îndreptam către casa mea din Spania, pentru o binemeritată vacanţă. Mă sună Jill, o prietenă. Nu este

cineva de care să mă simt apropiată în mod special. Poate fi distractivă, dar e prea plină de viaţă şi nu vreau să-mi rup o zi din preţiosul meu timp de odihnă, să stau cu ea. Am alţi prieteni apropiaţi pe care îmi doream să-i văd. De îndată ce a menţionat că vine în Sevilia pentru prima oară şi ar dori tare mult să ne vedem, am ştiut că va trebui să folosesc **strategia celor trei „P"-uri** (pe care am prezentat-o în paginile anterioare).

1. Prelungire

Acţiune: Nu căuta să răspunzi la solicitare. Trage de timp, ca să te gândeşti şi să-ţi pregăteşti răspunsul.

Jill: Bună, Gael. Am auzit că mergi la casa ta, lângă Sevilia, pentru câteva săptămâni, în decembrie. Am plănuit o vacanţă în Sevilia în acelaşi timp. Sunt aşa de entuziasmată! Nu am mai fost niciodată. Mă gândeam că am putea să ne întâlnim, ca să-mi arăţi locurile mai puţin cunoscute, iar eu îţi voi face cinste cu prânzul.

Gael: Jill, pot să te sun mâine dimineaţă? Nu pot vorbi acum.

Jill: OK. Voi fi acasă de la ora 9 la 10 dimineaţa.

Gael: Minunat. Vorbim mâine!

2. Pregătire

Acţiune: Gândeşte-te la trăsăturile personalităţii şi la sentimentele persoanei respective. Gândeşte-te la nevoile şi la sentimentele tale.

Notele mele mentale: JIU este foarte persuasivă. Va fi foarte dezamăgită. îmi va părea rău pentru ea. Trebuie să mă concentrez asupra nevoii mele de a avea un

răgaz. Jill este distractivă, dar foarte plină de viaţă. Trebuie să mă abţin de la a mă dedica ei, rugând pe cineva să se întâlnească cu ea în locul meu: în fond, este un călător experimentat. Nu s-a consultat cu mine înainte de a organiza această călătorie. Am dreptul de a spune „nu". Ceilalţi prieteni ai mei de acolo constituie prioritatea mea.

Aş putea să cedez cu uşurinţă, aşa că decid să folosesc tehnica„Placa stricată", ca să-mi menţin decizia. Va trebui să empatizez cu dezamăgirea ei.

Voi avea, de asemenea, nevoie să fac nişte întinderi rapide şi respiraţii adânci şi să mă asigur că iau micul dejun înainte de a o suna. Nu vreau să devin nervoasă.

3. Practică

Acţiune: Alege fraza „Placa stricată" (dacă aceasta este strategia pentru care ai optat, desigur). Notează ce vei spune la început şi apoi planifică replicile la orice ar spune prietenul tău. Execută câteva exerciţii de relaxare şi de respiraţie adâncă, înainte de a vorbi. Trebuie să fii relaxat, pentru a părea încrezător şi a fi convingător. Repetă ce ai plănuit să zici, utilizând un ton energic şi ferm.

Iată cum a fost folosită fraza mea „Placa stricată" (adică **Sunt nevoită să spun „nu"):**

Gael: Bună, Jill. E grozav că ai organizat excursia în Sevilia. Cred că îţi va plăcea.

Jill: Da, sunt aşa de încântată că vei fi în Spania în acea perioadă. Mi-ar plăcea să văd oraşul „real", nu doar

obiectivele turistice evidente. Probabil că mă voi rătăci, dacă voi încerca să mă abat de la traseu de una singură.

Jill: Merg în Spania pentru a mă odihni, aşa că voi fi nevoită să te refuz de această dată.

Jill: Oh, nu! Speram să te întâlnesc. Nu ne-am mai văzut de secole. John ştie Sevilia, dar nu poate ajunge. Poţi să stai cu mine măcar o seară? 0 să discutăm la hotel şi la cină. Stau într-un loc foarte liniştit.

Gael: Foarte frumos din partea ta, dar tot sunt nevoită să spun„nu".

Jill: Putem să o luăm foarte uşor, ştiu că adori Sevilia.

Gael: Este o idee minunată şi o ofertă generoasă. Presupun că eşti dezamăgită, însă tot sunt nevoită să spun „nu".

Jill: Când te întorci? Poate trec să te văd într-o zi.

Gael: Jill, sunt nevoită să spun „nu" şi de această dată. Trebuie să mă odihnesc zdravăn.

Jill: Ei bine, da, sunt dezamăgită, dar e în regulă! Bucură-te de odihnă. Ştiu că o meriţi. Bănuiesc că voi supravieţui şi singură în Sevilia. Poate ne vedem în Londra anul viitor!

Gael: Ok. Te voi anunţa când am ceva timp liber. Bucură-te de Sevilia, Jill.

PLACA STRICATĂ

„Placa stricată" este denumirea dată unei tehnici de

aserti- vitate care constă în repetarea de mai multe ori a unor declaraţi ¡-cheie, până când persoana respectivă acceptă opinia ta, îţi oferă ceea ce doreşti sau ajungeţi la un compromis pe care îl poţi accepta tu.

- Alegi o frază scurtă cheie, care sintetizează mesajul principal pe care doreşti să-l transmiţi.
- De fiecare dată când cealaltă persoană spune ceva ca să te convingă să te răzgândeşti, repetă fraza.

- O poţi folosi ca atare sau poţi „atenua" un pic mesajul, „învelindu-l"cu o propoziţie scurtă. Poţi varia cuvintele, ca să nu pari un papagal.
- Atunci când foloseşti tehnica aceasta cu un prieten sau cu cineva aflat într-o poziţie inferioară de putere, este bine să incluzi şi o propoziţie empatică, arătând că te gândeşti la sentimentele lui şi/sau la situaţie.
- Nu te lăsa distras de comentarii concepute să te mişte, să te seducă sau să te ameninţe.
- Nu răspunde întrebărilor inutile şi celor care te pot lăsa descoperit.
- Asigură-te că limbajul corporal, inclusiv tonul vocii, transmit încredere.

EXERCIŢIU: CELE TREI „P"-URI şi PLACA STRICATĂ

- Alege un exemplu, o rugăminte din viaţa reală, greu de îndeplinit, sau gândeşte-te la una ipotetică. Parcurge primii doi paşi din tehnica celor trei „P"-uri, inclusiv formularea unui scenariu de tip „Placa

stricată".

- Testează scenariul cu un prieten sau foloseşte două scaune – unul pentru prietenul tău şi unul pentru tine. Mută-te de pe unul la altul, în timp ce exersezi scenariul. Cu cât vor fi mai dificile aceste sesiuni de exersare, cu atât mai uşor îţi va fi în situaţia reală.
- După ce ai folosit tehnica „Placa stricată" în viaţa reală, recompensează-te! Ai realizat ceva foarte dificil.

Este foarte dureros să-ţi critici prietenii – e în regulă să o faci. Dar când acest lucru îţi produce o cât de mică plăcere, atunci trebuie să-ţi ţii gura.

. ALICE MILLER, PSIHOTERAPEUT ŞI SCRIITOR

Reactualizarea de prietenii faţă-în-faţă

în sfârşit, după cum spuneam mai devreme, cercurile noastre de prieteni evoluează mereu, iar vinovăţia este un test grozav al acestor relaţii. Dacă simţi că nu ai suficient de mulţi oameni de încredere la care să apelezi atunci când ai gânduri negre, este timpul să-ţi revizuieşti relaţiile.

Nu aştepta până când ai cu adevărat nevoie de tipul de prieteni care te-ar putea ajuta; nu ar fi un moment bun în care să te apuci să-i vânezi. Unele dintre aceste prietenii au nevoie de timp ca să se poată dezvolta. Poate nu-i nevoie să cauţi oameni complet noi – poate ai nevoie doar să petreci mai mult timp de calitate cu cei pe care deja îi cunoşti. Reţine, ca să-ţi poată oferi sprijin atunci când te simţi vinovat, s-ar putea să ai nevoie de

ajutorul unor prieteni diferiţi. Următorul exerciţiu va clarifica calităţile şi abilităţile specifice pe care să le cauţi.

EXERCIŢIU: REVIZUIREA RELAŢIILOR DE PRIETENIE
FAŢĂ-ÎN-FAŢĂ

Fă o listă cu prietenii tăi principali – notând, lângă fiecare, următoarele:

a) Care sunt principalele tale aşteptări de la relaţia de prietenie şi dacă sunt ele îndeplinite?

b) Crezi că aceleaşi aşteptări le are şi celălalt sau ale sale sunt diferite? Poate fi discutat acest aspect împreună cu el?
c) Care sunt principalele tale contribuţii la relaţia de prietenie? Le apreciază prietenul tău?

d) Ce fel de aspecte nu ai dori să le discuţi cu el?

e) Există probleme importante de vinovăţie între voi? Dacă da, cum ar putea să fie acestea rezolvate?
f) Fă un plan de acţiune (vezi capitolul 9, pentru modele). Precizează concret ce trebuie să faci şi modul în care vei proceda. Dacă ai nevoie de timp suplimentar pentru a forma prietenii faţă în faţă noi sau să le intensifici pe cele actuale, cum îl vei găsi (de exemplu, poate reducând timpul petrecut pe reţelele de socializare/ renunţând la un curs pe care îl urmezi/ reducând din timpul petrecut cu un hobby sau cu practicarea unui sport)?

Nu poţi sta într-un colţ al pădurii, aşteptând să vină alţii la tine. Uneori trebuie să mergi tu la ei.

CAPITOLUL 5

Setul de reparaţie DREAM

Setul de reparaţie DREAM este o strategie şi un instrument care îţi permite să-ţi analizezi vinovăţia şi să planifici acţiuni constructive. Procesul în sine te va ajuta să păstrezi controlul asupra sentimentelor tale de vinovăţie. Asta deoarece, pentru a parcurge strategia, vei avea nevoie să implici centrul logic al gândirii din creier – regiunea neocortexului. Partea responsabilă cu emoţiile din creier – amigdala – şi-a îndeplinit misiunea, avertizându-te de faptul că operezi pe teren moral instabil. Ca la toate reacţiile emoţionale, scopul său a fost de a te mobiliza să acţionezi.

Dacă, în acest stadiu, nu antrenezi în mod conştient partea care gândeşte din creier, cea emoţională te va propulsa în zona ei de acţiune. Aceasta va declanşa reacţia primitivă de luptă/ fugă/încremenire, pe care am abordat-o în capitolul 4. Dacă s-ar întâmpla acest lucru, fie vei deveni furios sau defensiv, fie vei fugi sau nu vei face nimic. După cum ştii, oamenii care sunt prinşi în capcanele vinovăţiei de regulă nu fac nimic (adică

„încremenesc”). De aceea rămân blocaţi în sentimentele lor de vinovăţie.

Reacţia de luptă, de obicei, ne determină să-i învinovăţim pe alţii:

- *El era liderul; eu doar urmam ordinele.*
- *Nu trebuia să mă priveşti aşa. Tu ai început.*
- *Dacă îţi puneai bicicleta deoparte, aşa cum trebuia, nu o doboram.*
- *Nu eşti niciodată prezent; e, oare, de mirare că am fost sedusă cu uşurinţă?*
- *Dacă sunt egoist, cine este de vină? Tu m-ai crescut!*

Reacţia de fugă (adică de negare sau de disociere, a oamenilor, din ziua de azi) poate rezolva temporar problema. însă, după cum am văzut în cazul vinovăţiei deghizate, în capitolul 2, şi acest fapt poate face ravagii la nivelul sănătăţii fizice şi psihice. Mai există, de asemenea, pericolul de a izbucni prin sarcasm şi furie, producând pagube similare celor provocate de reacţia de luptă.

Rezultatul reacţiei de încremenire (adesea cauzate de vinovăţia reprimată, de conştientizarea ei fără a reacţiona, sau de vinovăţia deghizată, adică de negare) probabil că îl cunosc foarte bine cititorii acestei cărţi! Experienţa ne arată faptul că, cu cât ascundem vina mai mult, cu atât devine mai greu să o exteriorizăm. Mila va fi redusă, din cauza decepţiei noastre. „Pedeapsa” noastră va fi, ca atare, cu mult mai mare decât ar merita „păcatul” nostru. De asemenea, relaţia cu persoana pe

care am rănit-o poate deveni ireparabilă. O înşelare a încrederii este extrem de dificil de îndreptat şi, adesea, imposibil. Folosirea setului de reparaţie DREAM este, şi sper că eşti de acord, o opţiune mai dezirabilă.

Cum să amâni

Precum în cazul celor mai multe strategii de rezolvare a problemelor, pentru care emoţiile sunt puternice, trebuie, mai întâi, să „tragi de timp", pentru a putea folosi setul. Poţi înfăptui acest lucru prin trei paşi:

1. **Cere-ţi scuze:** *îmi pare foarte rău că te-am rănit/ am spart farfuria/ te-am dezamăgit/ nu ne-am ţinut promisiunea/ am încălcat contractul/ te-am amăgit atâta timp/ nu te-am vizitat de atâta timp/ proiectul nu a înregistrat succesul pe care l-am anticipat.*
2. **Amână:** *Trebuie, mai întâi, să termin ceea ce fac aici/ să strâng nişte informaţii/ să petrecem mai mult timp numai noi doi/ să discut problema cu şeful şi colegii mei înainte de a discuta despre asta.*
3. **Reorganizează:** *Putem discuta mai târziu?/ sunt disponibil mâine dimineaţă sau sâmbătă/putem discuta pe îndelete când ne întâlnim.*

în funcţie de complexitatea sau de severitatea problemei în cauză, utilizarea setului de reparaţie DREAM poate dura câteva minute, câteva ore sau zile. în cazul organizaţiilor vinovate, strategiile similare pot dura luni sau chiar ani de zile (pentru activităţi frauduloase, deversări de petrol sau anchete vizând războiul, de exemplu)!

Evident, dacă eşti de părere că va dura mai mult

decât pot accepta persoanele vătămate, vei avea, încă o dată, nevoie să invoci abilităţile tale asertive. Ai putea să te serveşti de realizarea de scenarii, ca să începi o negociere. Nu uita să empatizezi cu frustrările lor şi să indici partea pozitivă a realizării unei investigaţii detaliate. Dacă aceştia insistă să discutaţi imediat, utilizează **strategia „Placa stricată”,** până când încetează. (Aşa se va întâmpla!)

Prezentarea generală a setului de reparaţie DREAM ’

Există cinci modele de lucru, prin intermediul acestui set. înainte de întrebări, se află un rezumat al sarcinilor generale care trebuie îndeplinite. Urmează, apoi, exemple de utilizare a celor cinci modele pentru analizarea şi planificarea demersurilor de rezolvare a câtorva probleme legate de vinovăţie. Odată ce ai dobândit experienţă în realizarea celor cinci paşi DREAM, nu ar trebui să mai ai nevoie de modele, decât dacă problema este destul de complicată. Ideea este că vei întrebuinţa acest set pentru a stabili un nou obicei, pozitiv, de a-ţi gestiona vinovăţia. Acesta îl va înlocui pe cel care a blocat vina în mentalul tău.

După ce îţi voi explica procesul, îţi voi înfăţişa nişte exemple referitor la cum să utilizezi setul pentru o varietate de probleme legate de sentimentul de vinovăţie.

Cuvântul „DREAM” este un acronim care te ajută să-ţi aminteşti etapele.

1. Daune (evaluarea pagubelor)
2. Responsabilitate (diagrama responsabilităţii)
3. Etică (revizuirea eticii)
4. Achitare (reparaţiile morale)
5. Management (managementul emoţiilor)

Setul poate fi întrebuinţat pentru orice tip de vină. Poate fi vorba despre:

a) Ceva ce ştii că ai făcut sau ai omis să faci, provocând un rezultat negativ;
b) O greşeală sau o omisiune cu privire la care ştii că eşti parţial responsabil;
c) Te temi că ai merita să te simţi vinovat pentru o acţiune sau o nonacţiune din trecut;
d) Ai merita cutare lucru, dacă ai săvârşi o faptă sau ai omite să o faci, pe viitor;
e) Un gest făcut de un apropiat (de copilul tău sau de un prieten).

Pentru exprimarea strategiei în mod simplu şi concis, am expus următoarele explicaţii şi modele, ca şi cum ne-am ocupa de tipul A. Dacă vrei să foloseşti modelul pentru oricare altă opţiune, va trebui să modifici puţin formularea. De exemplu, pentru utilizarea de tipul C, poţi schimba **„Sarcină:** evaluarea pagubelor...” cu **„Sarcină:** evaluarea pagubelor care ar **putea apărea.”**

Sarcinile celor cinci paşi sunt, în esenţă, aceleaşi pentru toate tipurile de vinovăţie, chiar dacă modalitatea de a acţiona, pentru fiecare, poate fi diferită.

MODELE

Odată cu completarea răspunsurilor din aceste modele, marchează cu un semn de întrebare fiecare fapt sau sentiment care nu a fost sau nu poate fi dovedit. Alternativ, poţi sublinia aceste fapte.

Reţine că aceste modele sunt pentru folosul tău personal. Nu eşti supus interogatoriului în faţa instanţei de judecată; faci numai nişte supoziţii rezonabile, pentru a facilita sarcina de gestionare a vinovăţiei.

Modelele setului de reparaţie DREAM

1. EVALUAREA PAGUBELOR

Sarcină: Să evaluezi vătămarea care a fost produsă ca rezultat al greşelii. Aceasta poate fi un fapt sau ceva ce ai bănuit, auzit sau ai citit.

Notează cât mai precis dauna care a fost sau va fi săvârşită. Aceasta poate fi şi la adresa ta, a altora sau poate viza bunuri ori alte lucruri.

a) Fizică (de exemplu, o rană sau o avarie a maşinii, a unui obiect favorit etc.).

b) Psihică (de exemplu, la adresa stimei de sine, a sentimentului de siguranţă, o problemă de singurătate, de reputaţie).

c) Financiară (de exemplu, pierderea unor sume de bani sau a unor obiecte de valoare).
d) Oricare alta.

2. RESPONSABILITATEA

Sarcină: Să evaluezi cât mai precis cu putinţă partea ta de răspundere pentru greşeala comisă. Pentru a face acest lucru, mai întâi trebuie să ai în vedere responsabilitatea pe care ar putea să o aibă celelalte persoane sau alţi factori implicaţi.

a) Enumeră oamenii (sau grupurile de persoane, cum ar fi un departament sau membrii din familie) care au fost implicaţi. Pot fi implicaţi direct (de exemplu, colegi sau fraţi) ori indirect (de exemplu, un asociat sau un supervizor).

b) Enumeră alţi factori care puteau să joace un rol (de exemplu, vremea, austeritatea, haosul din trafic).
c) stabileşte procentul de responsabilitate totală atribuită fiecăruia (persoană sau factor implicat).

d) Dacă este posibil, discută despre aceste lucruri cu un prieten bun la gândire logică (mai bine aşa, decât să alegi pe unul căruia i-ar părea rău de tine!). Arată-i lista ta şi modific-o, dacă te-a convins să gândeşti altfel. Dacă preferi să faci acest lucru de unul singur, fă o scurtă descriere a celor întâmplate şi expune motivele pentru care ai atribuit cuantumul respectiv de responsabilitate. Foloseşte strategia GEE şi pe cea a celor trei „C”-uri, ca să verifici dacă gândirea practicată de tine pentru această expunere este raţională, nedistorsionată de către vinovăţie.

e) Acum eşti pregătit în sfârşit să desenezi diagrama circulară. Va fi nevoie să estimezi în linii mari procentul de responsabilitate pe care îl are fiecare persoapă şi fiecare factor implicat. Nu uita să te incluzi, desigur! Imaginează-ţi că trebuie să „feliezi" această „plăcintă". Fiecare bucată va reflecta doza de responsabilitate a fiecărei persoane sau a fiecărui factor care a contribuit la comiterea greşelii. Apoi desenează fiecare „felie", pentru a-i ilustra mărimea. Astăzi, poţi folosi computerul, pentru realizarea diagramei, sau poţi desena, pur şi simplu, un cerc, folosind culori diferite pentru fiecare secţiune.

3. ETICA

Sarcină: înţelegerea clară a valorilor personale pe care le-ai încălcat atunci când ai comis greşeala, verificarea nerespectării oricărei alte valori şi măsurarea, per ansamblu, a valorii etice a faptei.
Aminteşte-ţi de lista celor zece valori pe care le-ai considerat a fi cele mai importante pentru tine şi de cele trei reguli personale de viaţă pe care le-ai formulat.

a) Notează valorile personale şi regulile tale de viaţă pe care le-ai încălcat sau nu le-ai respectat, prin comiterea greşelii.

b) Scrie dacă ai încălcat un cod moral de natură organizaţio- nală, cum ar fi legea, un cod etic al unei companii, un cod religios sau o lege nescrisă (de

exemplu, valorile familiei).

c) Notează dacă, prin omiterea a ceea ce ai făcut sau ai omis să faci, ştiai că vei încălca valorile altei persoane. (Persoana respectivă trebuie să fie cineva pe care-l respecţi, preţuieşti sau iubeşti.)

d) Evaluează din punct de vedere etic fapta ta. De exemplu, pe o scară de la 1 la 10, dacă te-ai comportat foarte imoral ai putea să înregistrezi 2/10, astfel dacă nu ai fost prea debusolat moral, scorul tău etic ar putea fi 8/10.

4. ACHITAREA

Sarcină: Aprecierea căilor posibile prin care te-ai putea revanşa faţă de victima greşelii tale. Acest lucru include ca mai întâi să afli de la victimă sau de la cineva care o cunoaşte bine ce fel de despăgubiri ar fi adecvate şi acceptabile.

a) Reciteşte notiţele de la pasul 1, „Evaluarea daunei”. Notează propriile idei legat de cum te poţi revanşa pentru fiecare tip de daună.

b) Vezi diagrama responsabilităţii tale, de la pasul 2. Dacă şi alţii sunt parţial responsabili pentru greşeală, scrie ce crezi că ai putea să faci ca să te asiguri că aceştia îşi vor asuma responsabilitatea de a se revanşa (de exemplu, discută cu ei, militează pentru schimbare etc.). '

c) Discută despre aceste idei cu un prieten capabil de a dezvolta câteva idei noi pe care să le ai în vedere, adăugându-le aici.

d) Pregăteşte o propunere concisă pentru victima ta. Ar trebui să includă **scuze, ideile tale de a te revanşa,** solicitarea opiniei acesteia şi **idei alternative sau adiţionale** şi, în sfârşit, **exprimarea pozitivă a speranţei** că lucrul acesta se va îndrepta printr-o despăgubire, astfel încât să mergeţi mai departe.

Propunerea ta iniţială nu trebuie să vizeze şi responsabilitatea altora pentru faptă. Dacă despăgubirile tale prevăd şi faptul de a-i determina pe alţii să-şi asume responsabilitatea, ar fi bine să abordezi ulterior această problemă.

5. MANAGEMENUL EMOŢIILOR

Sarcină: Clarificarea sentimentelor reziduale rezultate, prezente sau viitoare, din gestionarea acestei probleme. Identificarea strategiilor şi a instrumentelor pe care le poţi utiliza ca să le gestionezi.

a) Notează sentimentele adiţionale, în afară de vinovăţie, pe care le simţi acum.

b) Notează ce sentimente ai putea avea atunci când îi vei prezenta victimei propunerea de a o despăgubi.

c) Notează ce sentimente ar putea să apară după ce depăşeşti acest incident.

d) Notează instrumentele şi strategiile care ţi-ar putea fi de ajutor, să gestionezi aceste sentimente. Dacă sunt din această carte, notează pagina unde se află fiecare.

Setul de reparaţie DREAM: exemplul 1

Angie este o mamă divorţată care lucrează, are două

fiice adolescente – Trish, în vârstă de 15 ani, şi Arabella, în vârstă de 17 ani. Acum câteva luni, fetele petreceau weekendul cu tatăl lor. în timp ce făcea curăţenie în camera Arabellei, Angie a descoperit o hârtie pe care era scris un nume amuzant şi o parolă. Angie a decis să copieze informaţiile respective. Şi-a zis că, dacă vreodată va deveni suspicioasă sau îngrijorată legat de fiica ei, poate va avea nevoie de ele. La urma urmei, există multe zvonuri care circulă despre fete tinere seduse pe internei.

Seara, în sâmbăta următoare, ambele fete erau afară, iar Angie a observat că Arabella îşi lăsase laptopul în camera de zi. Toată săptămâna se gândise la parola găsită. I s-au ivit câteva posibilităţi în minte şi nu a rezistat să nu încerce numele de utilizator şi parola pe laptop. Printre website-urile din arhivă, a descoperit un site de chat pentru adolescenţi. Numele de utilizator şi parola au funcţionat, aşa că a navigat prin conversaţiile fiicei sale. Nu a aflat nimic îngrijorător şi a închis repede laptopul.

însă, în săptămâna următoare, vinovăţia pentru ceea ce făcuse a început să o bântuie pe Angie. încrederea dintre ea şi fiicele ei era un subiect de discuţie constant, iar acum ea înşelase această încredere, şi nu fiicele sale, aşa cum se temuse întotdeauna. După ce a vorbit cu un prieten bun, Angie s-a hotărât să-i mărturisească totul Arabellei. Iată cum a aplicat setul de reparaţie DREAM, ca să se pregătească.

1. Evaluarea pagubelor

Sarcină: Să evaluezi vătămarea care a fost produsă ca rezultat al greşelii. Aceasta poate fi un fapt sau ceva ce

ai bănuit, ai auzit sau ai citit.

Notează cât mai precis dauna care a fost sau va fi săvârşită. Aceasta poate fi şi la adresa ta, a altora sau poate viza bunuri ori alte lucruri.

a) Fizică (de exemplu, o rană sau o avarie a maşinii, a unui obiect favorit etc.).

Durerea mea de cap.....

b) Psihică (de exemplu, la adresa stimei de sine, a sentimentului de siguranţă, o problemă de singurătate, de reputaţie).

Stima mea de sine; încrederea dintre mine şi fete, în special Arabella.....

c) Financiară (de exemplu, pierderea unor sume de bani sau a unor obiecte de valoare).

…….Nu se aplică.....

d) Oricare alta.

Destrămarea unei prietenii; o posibilă afectare a reputaţiei profesionale.....

2. RESPONSABILITATEA

Sarcină: Să evaluezi cât mai precis cu putinţă partea ta de răspundere pentru greşeala comisă. Pentru a face acest lucru, mai întâi trebuie să ai în vedere responsabilitatea pe care ar putea să o aibă celelalte persoane sau alţi factori implicaţi.

a) Enumeră oamenii (sau grupurile de persoane, cum ar fi un departament sau membrii din familie) care au fost implicaţi. Pot fi implicaţi direct (de exemplu, colegi sau fraţi) ori indirect (de exemplu, un asociat sau un supervizor).

b) Enumeră alţi factori care puteau să joace un rol (de exemplu, vremea, austeritatea, haosul din trafic).

M-a determinat divorţul să fiu supraprotectoare? Poveştile legate de internei – despre oamenii care-l folosesc pentru a seduce fete tinere. Mass-media, pentru că exagerează cu poveştile. M-am gândit mult la acestea.....

c) Stabileşte procentul de responsabilitate totală atribuibilă fiecăruia (persoană sau factor implicat).

Divorţ: 5%... Poveştiledin mass-media: 10%...Eu: 85%. .

d) Dacă este posibil, discută despre aceste lucruri cu un prieten bun la gândire logică (mai bine decât să alegi pe unul căruia i-ar părea rău de tine!), Arată-i lista ta şi modific-o, dacă te-a convins să gândeşti altfel. Dacă preferi să faci acest lucru de unul singur, fa o scurtă descriere a celor întâmplate şi expune motivele pentru care ai atribuit cuantumul respectiv de responsabilitate. Foloseşte strategia GEE şi pe cea a celor trei „C”-uri, ca să verifici dacă gândirea practicată de tine pentru această expunere este raţională, nedistorsionată de către vinovăţie.

Voi discuta despre aceasta cu prietena mea, Moira – are copii adolescenţi şi este mereu calmă şi încrezătoare....

e) Acum eşti pregătit în sfârşit să desenezi diagrama circulară. Va fi nevoie să estimezi în linii mari procentul de responsabilitate pe care îl are fiecare persoană şi fiecare factor implicat. Nu uita să te incluzi, desigur! Imaginează-ţi că trebuie să „feliezi” această „plăcintă”. Fiecare bucată va reflecta cantitatea de responsabilitate a fiecărei persoane sau a fiecărui factor care a contribuit la comiterea greşelii. Apoi desenează fiecare „felie” pentru a-i ilustra mărimea. Astăzi, poţi folosi computerul, pentru realizarea diagramei, sau poţi desena, pur şi simplu, un cerc, folosind culori diferite pentru fiecare secţiune.

3. ETICA

Sarcină: înţelegerea clară a valorilor personale pe care le-ai încălcat atunci când ai comis greşeala, verificarea nerespectării oricărei alte valori şi măsurarea, per ansamblu, a valorii etice a faptei.

Aminteşte-ţi de lista celor zece.valori pe care le-ai considerat a fi cele mai importante pentru tine şi de cele trei reguli personale de viaţă pe care le-ai formulat.

a) Notează valorile personale şi regulile tale de viaţă pe care le-ai încălcat sau nu le-ai respectat, prin comiterea greşelii.

Am încălcat regula mea nr. 1: Să menţin o relaţie foarte bună cu fiicele mele. Onestitatea şi încrederea sunt valorile de top pentru mine.....

b) Scrie dacă ai încălcat un cod moral de natură organizaţio- nală, cum ar fi legea, un cod etic al unei companii, un cod religios sau o lege nescrisă (de exemplu, valorile familiei).

Există un cod nescris despre ce aşteptări avem într-o relaţie de prietenie, în privinţa loialităţii şi a încrederii?

c) Notează dacă, prin comiterea a ceea ce ai făcut sau ai omis să faci, ştiai că vei încălca valorile altei persoane. (Persoana respectivă trebuie să fie cineva pe care-l respecţi, preţuieşti sau iubeşti.)

Valorile Arabellei... şi, indirect, ale lui Trish.....

d) Evaluează din punct de vedere etic fapta ta. De exemplu, pe o scară de la 1 la 10, dacă te-ai comportat foarte imoral ai putea să înregistrezi 2/10, altfel dacă nu ai fost prea debusolat moral, scorul tău etic ar putea fi 8/10.
5/10.....

4. ACHITAREA

Sarcină: Aprecierea căilor posibile prin care te-ai putea revanşa faţă de victima greşelii tale. Acest lucru include ca mai întâi să afli de la victimă sau de la cineva care o cunoaşte bine ce fel de despăgubiri ar fi adecvate şi acceptabile.

a) Reciteşte notiţele de la pasul 1, „Evaluarea daunei”. Notează propriile idei legat de cum te poţi revanşa

pentru fiecare tip de daună.

Să o duc pe Arabella la Londra pentru o noapte, ca să vadă un spectacol şi să facă nişte cumpărături. Să avem timp să discutăm

şi să-mi fac înţeles regretul şi promisiunea de a nu mai face asemenea lucru niciodată. Să-i spun câtă încredere am în ea şi cât de norocoasă mă simt că e aşa.....

b) Vezi diagrama responsabilităţii tale, de la pasul 2. Dacă şi alţii sunt parţial responsabili pentru greşeală, scrie ce crezi că ai putea să faci ca să te asiguri că aceştia îşi vor asuma responsabilitatea de a se revanşa (de exemplu, discută cu ei, militează pentru schimbare etc.).

Să iniţiez o discuţie pe mumsnet.com despre problema poveştilor de seducţie online şi despre teama pe care acestea o creează.....

c) Discută despre aceste idei cu un prieten capabil de a dezvolta câteva idei noi pe care să le ai în vedere,

adăugându-le aici.

Voi lua prânzul cu Moira şi vom discuta.....

d) Pregăteşte o propunere concisă pentru victima ta. Ar trebui să includă **scuze, ideile tale de a te revanşa,** solicitarea opiniei acesteia şi **idei alternative sau adiţionale** şi, în sfârşit, **exprimarea pozitivă a speranţei** că lucrul acesta se va îndrepta printr-o despăgubire, astfel încât să mergeţi mai departe.

Propunerea ta iniţială nu trebuie să vizeze şi responsabilitatea altora pentru faptă. Dacă despăgubirile tale prevăd şi faptul de a-i determina pe alţii să-şi asume responsabilitatea, ar fi bine să abordezi ulterior această problemă.

îmi pare rău, draga mea, dar vreau să-ţi spun că am făcut ceva ce nu trebuia să fac niciodată. Am descoperit parola de la web- site-ul de chat pentru adolescenţi şi sâmbăta trecută am folosit-o, ca să arunc o privire scurtă prin conversaţiile tale... Ştiu că te răneşte asta şi ai dreptul să fii furioasă. Chiar mă simt foarte vinovată. Deşi nu este momentul acum, îmi doresc tare mult să găsesc o cale de a mă revanşa faţă de tine. Te iubesc foarte, foarte mult şi sunt hotărâtă să restabilesc încrederea ta în mine.

5. MANAGEMENTUL EMOŢIILOR

Sarcină: Clarificarea sentimentelor reziduale rezultate, prezente sau viitoare, din gestionarea acestei probleme. Identificarea strategiilor şi a instrumentelor pe care le poţi utiliza ca să le gestionezi.

a) Notează sentimentele adiţionale, în afară de vinovăţie, pe care le simţi acum.

Mă tem să nu fi produs o daună pe termen lung relaţiei mele cu ambele fete.....

b) Notează ce sentimente ai putea avea atunci când îi vei prezenta victimei propunerea de a o despăgubi.

Va fi aşa de furioasă şi nu va asculta... Voi realiza un scenariu pe post de ghid, ca să mă asigur că sunt concisă. Poate va trebui să perseverez, dacă mă va evita.....

c) Notează ce sentimente ar putea să apară după ce depăşeşti acest incident.

Posibil să dureze ceva până să repun relaţia cu Arabella pe făgaşul normal. S-ar putea să mă deprim pe tema asta..

d) Notează instrumentele şi strategiile care ţi-ar putea fi de ajutor, să gestionezi aceste sentimente. Dacă sunt din această carte, notează pagina unde se află fiecare.

Am folosit strategii pentru gândirea negativă şi pentru păstrarea calmului.....

Setul de reparaţie DREAM: exemplul 2

Brian se întâlnise cu James, un coleg de facultate, care i-a spus că viza un nou job, despre care ar fi auzit de la o cunoştinţă că va fi disponibil. în următoarele zile, Brian s-a întrebat dacă să aplice, şi el, la job. în acel moment lucra pentru o companie de contabilitate mai prestigioasă decât cea pentru care lucra James. Aşadar, acesta ştia că solicitarea sa va fi tratată mai favorabil. După ce a întors pe toate părţile ideea de a-l anunţa pe James, a decis să nu o facă. S-a gândit că va vedea el ce face, dacă va ajunge pe lista scurtă a candidaţilor în aşteptare.

O săptămână mai târziu, a primit un e-mail de la James, care îi spunea că auzise că un om din compania lui Brian candidase pentru job şi întreba dacă ştia cine putea fi.

După ce a discutat cu Zelda, soţia sa, Brian s-a hotărât să-l sune pe James. Şi-a promis că o va face în weekend. între timp, a fost sunat de cineva de la compania respectivă, pentru a organiza interviul. Ajunsese pe lista scurtă. Brian s-a simţit

şi mai vinovat. A avut câteva zile foarte neplăcute, mustrându-l conştiinţa şi certându-se cu soţia lui despre posibilitatea retragerii candidaturii sale. A decis să facă acest lucru. Zelda era furioasă. îşi propuseseră să facă un copil şi ea susţinea că vor avea nevoie de bani în plus. L-a numit laş pe Brian şi zicea că el oricum nu era ataşat de James.

Mai târziu, Brian a ales să-şi păstreze candidatura, ştiind că Zelda avea dreptate, atunci când spunea că vor avea nevoie de mai mulţi bani pentru bebeluş. însă a hotărât să-i mărturisească lui James adevărul, în speranţa că va putea repara relaţia lor. Aceasta este analiza DREAM pe care a făcut-o în avans.

1. EVALUAREA PAGUBELOR

Sarcină: Să evaluezi vătămarea care a fost produsă ca rezultat al greşelii. Aceasta poate fi un fapt sau ceva ce ai bănuit, ai auzit sau ai citit.

Notează cât mai precis dauna care a fost sau va fi săvârşită. Aceasta poate fi şi la adresa ta, a altora sau poate viza bunuri ori alte lucruri.

a) Fizică (de exemplu, o rană sau o avarie a maşinii, a unui obiect favorit etc.).

Dureri de cap difuze.....

b) Psihică (de exemplu, la adresa stimei de sine, a sentimentului de siguranţă, o problemă de singurătate, de reputaţie).

Stima de sine şi încrederea; nesiguranţă în privinţa căsniciei, după acest conflict de valori cu Zelda.....

c) Financiară (de exemplu, pierderea unor sume de bani sau a unor obiecte de valoare).

.....Nu se aplică.....

d) Oricare alta.

Ruperea unei prietenii; posibil, deteriorarea reputaţiei, pentru că lumea contabilităţii locale este mică.....

2. RESPONSABILITATEA

Sarcină: Să evaluezi cât mai precis cu putinţă partea ta de răspundere pentru greşeala comisă. Pentru a face acest lucru, mai întâi trebuie să ai în vedere responsabilitatea pe care ar putea să o aibă celelalte persoane sau alţi factori implicaţi.

a) Enumeră oamenii (sau grupurile de persoane, cum ar fi un departament sau membrii din familie) care au fost implicaţi. Pot fi implicaţi direct (de exemplu, colegi sau fraţi) ori indirect (de exemplu, un asociat sau un supervizor).

Zelda.....

b) Enumeră alţi factori care puteau să joace un rol (de exemplu, vremea, austeritatea, haosul din trafic).

Presiunea financiară – politicile de austeritate: creşterile salariale au fost reduse sever; lipsa oportunităţilor de promovare.....

c) stabileşte procentul de responsabilitate totală atribuibilă fiecăruia (persoană sau factor implicat).

Zelda 15% ... Austeritatea: 10% ... Tăierile salariate: 10% ... Eu: 65%...

d) Dacă este posibil, discută despre aceste lucruri cu un prieten bun la gândire logică (mai bine aşa, decât să alegi pe unul căruia i-ar părea rău de tine!). Arată-i lista ta şi modific-o, dacă te-a convins să gândeşti altfel. Dacă preferi să faci acest lucru de unul singur, fa o scurtă descriere a celor întâmplate şi expune motivele pentru

care ai atribuit cuantumul respectiv de responsabilitate. Foloseşte strategia GEE şi pe cea a celor trei „C”-uri, ca să verifici dacă gândirea practicată de tine pentru această expunere este raţională, nedistorsionată de către vinovăţie.

e) Acum eşti pregătit în sfârşit să desenezi diagrama circulară. Va fi nevoie să estimezi în linii mari procentul de responsabilitate pe care îl are fiecare persoană şi fiecare factor implicat. Nu uita să te incluzi, desigur! Imaginează-ţi că trebuie să „feliezi” această „plăcintă”. Fiecare bucată va reflecta doza de responsabilitate a fiecărei persoane sau a fiecărui factor care a contribuit la comiterea greşelii. Apoi desenează fiecare „felie”, pentru a-i ilustra mărimea. Astăzi, poţi folosi computerul, pentru realizarea diagramei, sau poţi desena, pur şi simplu, un cerc, folosind culori diferite pentru fiecare secţiune.

3. ETICA

Sarcină: înţelegerea clară a valorilor personale pe care le-ai încălcat atunci când ai comis greşeala, verificarea nerespectării oricărei alte valori şi măsurarea, per ansamblu, a valorii etice a faptei. .

Aminteşte-ţi de lista celor zece valori pe care le-ai considerat a fi cele mai importante pentru tine şi de cele trei reguli personale de viaţă pe care le-ai formulat.

a) Notează valorile personale şi regulile tale de viaţă pe care le-ai încălcat sau nu le-ai respectat, prin comiterea greşelii.

Loialitatea şi curajul au fost întotdeauna valorile mele de top ....

b) Scrie dacă ai încălcat un cod moral de natură organizaţio- nală, cum ar fi legea, un cod etic al unei companii, un cod religios sau o lege nescrisă (de exemplu, valorile familiei).

Unul nescris, dar un cod subînţeles al loialităţii şi al încrederii între prieteni.....

I c) Notează dacă, prin comiterea a ceea ce ai făcut sau ai omis j să faci, ştiai că vei încălca valorile altei persoane. (Persoana . respectivă trebuie să fie cineva pe care-l respecţi, preţuieşti sau , iubeşti.)

i

/ încrederea lui James – nu mi-arfi spus niciodată despre job, dacă ! s-ar fi gândit că aş face asta.....

I .....’.....

i .....

I **187**

I

d) Evaluează din punct de vedere etic fapta ta. De exemplu, pe o scară de la 1 la 10, dacă te-ai comportat foarte imoral ai putea să înregistrezi 2/10, sau altfel dacă nu ai fost prea debusolat moral, scorul tău etic ar putea fi 8/10.

6/10.....

4. ACHITAREA

Sarcină: Aprecierea căilor posibile prin care te-ai putea revanşa faţă de victima greşelii tale. Acest lucru include ca mai întâi să afli de la victimă sau de la cineva care o cunoaşte bine ce fel de despăgubiri ar fi adecvate şi acceptabile.

a) Reciteşte notiţele de la pasul 1, „Evaluarea daunei”. Notează propriile idei legat de cum te poţi revanşa pentru fiecare tip de daună.

Pot încerca să-l bag pe James în companie, dacă primesc jobul; îl recomand pe Linkedln.....

b) Vezi diagrama responsabilităţii tale de la pasul 2. Dacă şi alţii sunt parţial responsabili pentru greşeală, scrie ce crezi că ai putea să faci ca să te asiguri că aceştia îşi vor asuma responsabilitatea de a se revanşa (de exemplu, discută cu ei, militează pentru schimbare etc.).

Trebuie să vorbesc cu Zelda despre ceea ce s-a întâmplat. Nu suntem pe aceeaşi lungime de undă cu

valorile noastre.....

c) Discută despre aceste idei cu un prieten capabil de a dezvolta câteva idei noi pe care să le ai în vedere, adăugându-le aici.

……Nu se aplică.....

d) Pregăteşte o propunere concisă pentru victima ta. Ar trebui să includă **scuze, ideile tale de a te revanşa,** solicitarea opiniei acesteia şi **idei alternative sau adiţionale** şi, în sfârşit, **exprimarea pozitivă a speranţei** că lucrul acesta se va îndrepta printr-o despăgubire, astfel încât să mergeţi mai departe.

Propunerea ta iniţială nu trebuie să vizeze şi responsabilitatea altora pentru faptă. Dacă despăgubirile tale prevăd şi faptul de a determina pe alţii să-şi asume responsabilitatea, ar fi bine să abordezi ulterior această problemă.

Scenariul lui Brian:

James, îţi datorez mii de scuze. Eu sunt candidatul din compania mea care a aplicat lajobul acela. Ştiu prea bine că trebuia să te anunţ înainte de a aplica, dar am tot amânat, de teamă. A fost o laşitate.

Chiar îmi pare tare rău şi sper că mă pot revanşa faţă de tine. Dacă mă angajează, voi vedea, cu siguranţă, ce pot să fac pentru tine, în acest sens. între timp, îţi scriu o recomandare pe Linkedln. Ştiu că acestea sunt compensări mărunte pentru faptul că am fost atât de lipsit de loialitate. Te rog, spune-mi dacă ai vreodată nevoie de ceva de la mine. Cu certitudine, îţi sunt dator şi nu o voi uita. Am învăţat o lecţie importantă, aşa că sper că ne vom întâlni, în cele din urmă, din nou ca prieteni.

5. MANAGEMENTUL EMOŢIILOR

Sarcină: Clarificarea sentimentelor reziduale rezultate, prezente sau viitoare, din gestionarea acestei probleme. Identificarea strategiilor şi a instrumentelor pe care le poţi utiliza ca să le gestionezi.

a) Notează sentimentele adiţionale, în afară de vinovăţie, pe care le simţi acum.

încredere în sine zdruncinată, dezamăgire de sine.....

b) Notează ce sentimente ai putea avea atunci când îi vei prezenta victimei propunerea de a o despăgubi.

Vină şi ruşine.....

c) Notează ce sentimente ar putea să apară după ce depăşeşti acest incident.

Uşurare! Şi o doză de nelinişte privind căsnicia mea.…

d) Notează instrumentele şi strategiile care ţi-ar putea fi de ajutor, să gestionezi aceste sentimente. Dacă sunt din această carte, notează pagina unde se află fiecare.

Am sentimente negative; nevoia de a le controla nu afectează luarea deciziilor: strategia GEE sau a celor trei „C”-uri?.....

Utilizarea rapidă a setului de reparaţie DREAM

După cum menţionam mai devreme, în cele din urmă nu vei mai avea nevoie să aplici modelele. Dacă greşeala a fost relativ minoră, poate vei reuşi să parcurgi mental paşii. Prin efectuarea acestui lucru, îţi vei potoli sentimentele de vinovăţie şi vei acţiona eficient. Dar dacă ai timp, te-aş sfătui să notezi. Activitatea de a scrie are efect calmant pentru sentimente, iar văzând cuvintele, le vei memora mai bine. Iată un exemplu de cum poate fi utilizat setul foarte rapid, odată ce l-ai exersat.

EXEMPLU:

Pe drumul spre casă, în vreme ce se întorcea de la lucru, unde a avut o şedinţă, Freda a depăşit limita de viteză. Camerele video au surprins-o şi, în scurt timp, a primit o amendă. Nu i-a spus lui Pete, soţul ei, pentru că s-ar fi înfuriat. Au doi copii şi sunt la limită cu banii. Ea se simte vinovată pentru că a riscat să producă un accident şi pentru că a ţinut secret evenimentul. Gânduri de vinovăţie au început să apară obsesiv în mintea ei. Se simte nesigură în majoritatea timpului şi îşi tot pierde concentrarea la locul de muncă. La prânz notează aceste rânduri:

1. Dauna: încrederea şi stresul; performanţa profesională; o posibilă pierdere a încrederii, dacă află Pete.
2. Responsabilitatea: 100% a mea, chiar dacă şedinţa s-a prelungit.

3. Etica: foarte slabă – 2/10.

4. Achitarea: îi voi mărturisi lui Pete ce s-a întâmplat şi faptul că am greşit foarte tare, depăşind limita de viteză şi ţinând totul secret... voi anula comanda la jacheta mea cea nouă, ca să plătesc amenda, şi voi promite să nu mai fac asta... mi-am învăţat lecţia... voi promite să conduc prudent, orice ar fi.

5. Managementul emoţiilor: să fac exerciţii de relaxare, înainte de a-i spune lui Pete, şi să respir adânc în maşină, atunci când am tendinţa să conduc cu viteză. îi voi ruga pe copii să mă verifice, când sunt cu mine în maşină.

EXERCIŢIU: REPARAŢIA „DREAM" A VINOVĂŢIEI

Alege ceva din trecut sau din prezent pentru care te simţi vinovat. Aplică modelele, ca să te ajute să analizezi vina, şi planifică modul de acţiune. Ca de obicei, dacă îi poţi împărtăşi unui prieten ce ai făcut şi să-l rogi să comenteze, te rog să faci asta. Exersează în următoarele câteva luni, folosind setul de reparaţie DREAM, cât de mult poţi, ca să-ţi rămână întipărit în minte şi, astfel, să-l aplici rapid.

CAPITOLUL 6

Confruntarea cu declanşarea intenţionată a vinei

Ce înseamnă declanşarea vinovăţiei?

Poate că, fiind cititor al acestei cărţi, întrebarea de mai sus nu are nevoie de un răspuns. Dacă pentru tine vina este o mare problemă, deja ai fost identificat drept pradă uşoară de cei care excelează la a o stârni în ceilalţi. Dar pentru aceia care sunt suficient de norocoşi să nu se fi poticnit în asemenea situaţie, voi clarifica ce înţeleg eu prin acest lucru. Provocarea intenţionată a vinovăţiei este o tentativă de manipulare psihologică a altei persoane, pentru a o determina să se simtă vinovată, astfel ca aceasta să acţioneze după cum doreşti. Pentru descrierea acestui comportament în limbajul cotidian, oamenii spun ceva de genul, „Ea ştie precis cum să mă scoată din sărite" sau „El întotdeauna mă face să mă simt aşa de vinovată".

Aceia care sunt vulnerabili la a fi influenţaţi de acest tip de comportament trebuie ca, mai întâi şi în principal, să reţină următoarele:

- Provocarea vinovăţiei este un comportament agresiv.
- Ai dreptul de a te proteja de acesta.

- Nu trebuie să accepţi această vină.
- Reacţiile asertive, de regulă, previn provocarea vinei.

Una dintre problemele cu acest comportament manipulativ o reprezintă faptul că e greu de sesizat. Asta din cauza caracterului afectuos sau măgulitor al limbajului şi al comportamentului. S-ar putea să fii atât de obişnuit cu el în anumite relaţii, încât nu-l observi decât după ce ai fost rănit. Acest lucru este valabil mai ales dacă relaţia datează din copilărie sau este una în care eşti orbit de dragostea ori de respectul pe care i-l porţi persoanei manipulatoare.

Aşa că primul pas, pentru a te proteja, este de a deveni mai conştient la semnele prevestitoare ale acestuia. Iată câteva indicii obişnuite la care trebuie să fii atent. Desigur, dacă observi unul dintre ele, nu înseamnă că persoana respectivă încearcă să-ţi provoace vinovăţie. Trebuie să remarci câteva semnale diferite.

Limbajul corporal la care trebuie să fii atent pentru a preîntâmpina provocarea vinei

- Tonul smiorcăit
- Oftatul
- Capul plecat

- Datul uşor din cap
- Gestul de a pune mâna la cap
- Ochii înlăcrimaţi
- Sprâncenele ridicate
- Privirea sarcastică

Forme comune ale comportamentului de a provoca vinovăţia

1. **îţi aduce mâncarea preferată sau un cadou special înainte de a-ţi solicita o favoare –** „Ţi-am adus nişte biscuiţi cu ghimbir proaspăt copţi... Ştiu că eşti ocupat astăzi, dar m-ai putea conduce până la staţie? Taxiurile sunt aşa de scumpe în ziua de azi.’7„Salutare, oameni buni. Gogoşi proaspete pentru toată lumea! Cine doreşte să rămână o oră peste program în această seară? Avem un audit săptămâna viitoare şi este enorm de lucru. Nici nu ştiu încotro să o apuc. Departamentul de finanţe îmi suflă în ceafă şi pentru buget.” (Un şef către echipa lui.)
2. **Te măguleşte înainte de a livra un comentariu foarte acid –** „Te-ai descurcat bine, dar ştii că banii nu reprezintă totul.”/„Este un apartament frumos... cu mult mai mare decât am avut noi vreodată.”/„Felicitări pentru admiterea la universitate! Eşti atât de norocos să poţi să...”
3. **Este bolnav şi continuă să suporte „vitejeşte” –** „Tatăl tău, săracul, ar merge la lucru, chiar dacă ar fi bolnav sau nu.”/ „Parcă nu sunt eu însumi azi, dar nu-ţi face griji, le voi lua ca de obicei.”/„OK, dacă nu poţi să intri, nu poţi... Am avut o problemă săptămâna

trecută şi abia mi-am revenit, dar iată-ne aici.”

4. **Face comparaţii –** „Unii copii săraci nu sunt suficient de norocoşi să aibă de mâncare... aşa că termină cina!’7„Uită-te la Charlie, el nu face nazuri.”/„Felicitări că ai fost admis la universitate! Eşti atât de norocos că ai fost binecuvântat cu minte...”/„Ştiai că Julia a luat-o pe mama sa cu ea în Ibiza anul acesta?’7„Nimeni nu pleacă fix la 6 seara.”
5. **Suportă cavalereşte o dificultate –** „A trebuit să ne sacrificăm timpul liber, dar nu ne-a deranjat acest lucru.’7„Mă bucur să aud că o duci aşa de birje. Au trecut mai puţin de trei ani de când am fost părăsită, dar trebuie să profiţi cât poţi de bine de cărţile pe care ţi le rezervă destinul.”
6. **Stârneşte compasiune, pentru a scuza un comportament dăunător sau rău –** „A fost dur cu tine, însă acesta este modul lui tata de a te iubi.”/„Nu am un tată aşa de bogat ca al tău; credeam că nu te superi dacă împrumut o bancnotă de 10 dolari.”
7. **Pune la îndoială deciziile tale financiare –** „Sunt de acord cu tine că e drăguţ, dar am auzit că obiectele realizate de designeri te storc de bani şi sunt toate produse în condiţii grele de muncă.”/,,Poate că mâncarea ta organică e mai gustoasă, dar costă o grămadă. Majoritatea oamenilor nu şi-o pot permite.”
8. **Ameninţă cu un sentiment de vinovăţie viitor –** „Atunci când vei fi mai în vârstă, vei vedea că nu pot să fac totul; îţi va părea rău dacă îmi va ceda inima.”/„Ei bine, este alegerea ta pe cine angajezi, dar nu-mi spune că nu te-am avertizat.”/ „Cred că este o

strategie excesiv de riscantă. Dacă vom pierde acest contract, va fi din cauza ta."

9. **Diminuează buna dispoziţie prin relatarea unor acte de „sacrificiu" –** „Se pare că te-ai bucurat de vremea frumoasă, eu mi-am petrecut weekendul la cumpărături şi gătind pentru mama... ştii că a suferit un atac cerebral."/ „Distracţie plăcută! Aveau nevoie de cineva care să lucreze în perioada Crăciunului. Jim a trebuit să se opereze. El va fi în convalescenţă. Aşa că m-am oferit eu – nu ştii niciodată când se întoarce roata."
10. **Foloseşte umorul pe post de critică –** (arătând către tati) „Uite că vine Humpty, fugi şi prinde-l înainte să cadă!'7„în sfârşit ai ajuns! Te-ai hotărât să mergi cu calul azi?"
11. **Comentează sarcastic –** „Oh, deci ai avut timp destul să petreci cu ea, nu?"/„Te-ai bucurat de peisajul de pe traseu? Credeam că o să mor de foame până ajungi acasă."/„Deci asta înseamnă să fii prieten, nu? Foarte grijuliu din partea ta, sunt sigur, să discuţi cu ea despre viaţa mea personală."
12. **Simulează că ar fi avut loc o neînţelegere –** „Probabil, am auzit greşit. Sunt sigur că nu am înţeles bine... Credeam că te-am auzit spunând că nu poţi ajunge la primul meci de fotbal al lui Johnny, până la urmă."/„Bună, Teo, Jan (un prieten comun) mi-a zis că te-a văzut într-un restaurant din Londra cu o femeie; am zis că nu poate fi adevărat – probabil, te-a confundat cu altcineva. Ştiam că lucrezi până târziu, pentru că m-ai rugat pe mine să iau copii, Gina (soţia

lui Teo) de asemenea lucrând până târziu."

13. **Invocă sprijinul divinităţii –** „Dumnezeu veghează întot- deauna."/„în cele din urmă, Dumnezeu te va judeca."

Bineînţeles că lista mea nu poate surprinde toate trucurile ingenioase de manipulare pe care le utilizează oamenii atunci când încearcă să te prindă în capcana vinovăţiei. Familia, prietenii şi colegii care te cunosc foarte bine îşi vor personaliza tehnicile. Aceasta înseamnă că numai persoana vizată ştie despre ce e vorba cu adevărat. Alţii care au auzit ceea ce a fost spus poate consideră că „ea vrea să se asigure că eşti bine" sau „el doar te tachina". Prin urmare, este important să identifici replicile personalizate şi tipice pe care ştii că aceştia le folosesc ca să-ţi apese „butoanele" personale.

EXERCIŢIU: DETEECTAREA PROVOCĂRII INTENŢIONATE A VINEI,

ÎNAINTE DE A-ŞI PRODUCE EFFECTUL

- Citeşte lista de mai sus şi marchează sau notează tipurile pe care le recunoşti. <

- Acolo unde am dat exemple, adaugă unul sau două din experienţa ta, pe care oamenii din jurul tău poate le-au folosit.
- Alege trei tipuri de comportamente pe care să le urmăreşti în următoarele două sau trei săptămâni. Notează-le. Te poţi ocupa de celelalte mai târziu. Dacă nu le parcurgi pas cu pas, rişti să vezi toate situaţiile ca fiind de natură a provoca intenţionat

vina!

O altă metodă eficientă de a-ţi consolida rezistenţa la provocarea vinovăţiei este de a compune şi a învăţa lista personală de drepturi. Acestea trebuie să fie legate de propriul călcâi al lui Ahile, reprezentat, de obicei, de o problemă care deja te face să te simţi vinovat; sau poate fi o problemă fără prioritate, cu care te-ai hotărât să trăieşti momentan.

EXERCIŢIU: **IDENTIFICAREA** DREPTURILOR PROPRII

Citeşte lista de exemple de mai jos. Exclude-le pe cele care nu ţi se aplică şi adaugă altele care ţi se aplică. Eventual, poţi face o listă nouă, care are mai mult sens pentru tine.

Atâta timp cât nu-i rănesc intenţionat pe alţii şi nu le încalc libertăţile, am:

- dreptul de a realiza alegeri morale, de a-mi alege stilul de viaţă şi relaţiile, care pot fi neobişnuite;
- dreptul de a fi tânăr;
- dreptul de a fi bătrân;
- dreptul de a fi isteţ;
- dreptul de a avea propriile preferinţe culturale;
- dreptul de a fi credincios;
- dreptul de a-mi creşte copilul aşa cum doresc;
- dreptul de a decide să nu am copii, acum ori niciodată;
- dreptul de a alege ce fel de muncă îmi doresc sau

ce fel de muncă îmi trebuie;

. dreptul de a-mi cheltui banii aşa cum îmi doresc;

- dreptul de a mânca aşa cum îmi convine;
- dreptul de a avea diferite preferinţe sexuale;
- dreptul de a alege cum să mă ocup de sănătatea mea.

în sfârşit, poţi pregăti câteva răspunsuri asertive pentru persoana care încearcă să-ţi provoace vinovăţie. De regulă, oamenii care fac asta au câteva probleme emoţionale personale care le determină comportamentul. Poate fi vorba de sentimente ca furia, gelozia, stimă de sine scăzută, teama sau singurătatea. Poţi ghici sau chiar şti cam ce înseamnă aceasta, însă trebuie să reţii că, orice ar fi, e irelevant. Scopul tău aici este să te ocupi asertiv şi cu delicateţe de acest comportament care induce vina. Nu-i acum momentul de a-l salva pe celălalt din braţele dificultăţii cu care se confruntă. Faptul că suferă nu-i conferă dreptul de a te face şi pe tine să suferi din cauza vinovăţiei. Dacă îţi doreşti cu adevărat să-l ajuţi cu problema sa, alege o altă zi ca să-i acorzi timp, una în care sunteţi amândoi mai puţin vulnerabili emoţional. ~

Acum, prioritatea ta este să te protejezi. Trebuie să le între- rupi acest obicei provocator de vinovăţie,

schimbând modul în care reacţionezi. Dacă insistă în conduita lor, înseamnă că reacţia ta le oferă întrucâtva satisfacţie. Nimeni nu te poate face să te simţi vinovat fără să susţii asta.

Cum să reacţionezi asertiv când cineva te face să te simţi vinovat

Există patru lucruri permise şi patru lucruri interzise pe care trebuie să le reţii când eşti pus într-o astfel de situaţie.

Cele patru lucruri permise

•/ Rămâi calm.

•/ Fii politicos.

•/ Fii concis.

■/ Concentrează-te numai pe comportamentul destinat să-ţi producă vinovăţie.

Cele patru lucruri interzise:

X Nu fi sarcastic.

X Nu fi răzbunător (nu încerca să trezeşti, la rândul tău, vinovăţia în celălalt, oricât de tentant ar fi).

X Nu răspunde întrebărilor.

X Nu răspunde comentariilor ¡relevante.

Pentru a ilustra cum poţi face aceste lucruri în realitate, voi utiliza ca exemple câteva dintre cele 13 comportamente obişnuite ale inducerii vinei, enumerate anterior. Iată cum poţi răspunde:

EXEMPLUL 1

- „Ti-am adus nişte biscuiţi cu ghimbir proaspăt copţi...

Ştiu că eşti ocupat astăzi, dar m-ai putea conduce până la staţie? Taxiurile sunt aşa de scumpe în ziua de azi."

\ „îţi mulţumesc – miros delicios, dar nu pot să te conduc azi la staţie."

- „Hai că ai cinci minute disponibile pentru asta. Cum să nu mă duci?"

V „Pur şi simplu, nu te pot conduce azi. (Notă: Nu a comentat replica „taxiurile sunt aşa de scumpe", nu a fost agresiv spunând„Nu trebuie să-ţi dau ţie explicaţii" şi nu a cedat!)

EXEMPLUL 6

- „Nu am un tată aşa de bogat ca al tău; credeam că nu te superi dacă împrumut o bancnotă de 10 dolari."

\ „Am dreptul la banii mei. Te rog, dă-mi bancnota înapoi." (Notă: a ignorat replica la adresa trecutului său privilegiat şi a cerut direct înapoierea bancnotei de 10 dolari.)

EXEMPLUL 7

. „Poate că mâncarea ta organică e mai gustoasă, dar costă o grămadă. Majoritatea oamenilor nu şi-o pot permite."

\ „Da, este scumpă, dar aşa am ales eu să-mi cheltuiesc banii."

(Notă: nu a comentat replica de învinovăţire „majoritatea oamenilor nu şi-o pot permite".)

EXEMPLUL 11

. „Deci asta înseamnă să fii prieten, nu? Foarte grijuliu

din partea ta, sunt sigur, să discuţi cu ea despre viaţa mea personală."

\ „îmi pare rău că eşti supărat. Nu am menţionat niciun nume, după cum ţi-am zis mai înainte. Mă gândeam că poate are nişte idei utile."

(Notă: A empatizat şi, pur şi simplu, a repetat faptul că a păstrat confidenţialitatea.) '

EXEMPLUL 12 ■

• „Teo (un prieten comun) mi-a zis că te-a văzut într-un restaurant din Londra cu o femeie; am zis că nu poate fi adevărat – probabil te-a confundat cu altcineva. Ştiam că lucrezi până târziu pentru că m-ai rugat pe mine să iau copiii, Gina (soţia lui Teo) de asemenea lucrând până târziu."

\ „îţi mulţumesc pentru că ai luat copiii. Nu voi comenta bârfa lui Jan."

(Notă: nu a comentat „neînţelegerea" manipulativă şi a ignorat capcana declanşatoare de vinovăţie a întrebării ascunse,,,îţi înşelai soţia?")

Provocarea intenţionată a sentimentului de vinovăţie în celălalt induce frecvent nu numai sentimente puternice de vinovăţie, ci şi resentimente la fel de puternice faţă de autorul manipulării.

DR. GUY WINCH, REVISTA *PSYCHOLOGY TODAY,* MAI 2013

EXERCIŢIU: REACŢIA LA COMPORTAMENTUL PROVOCATOR DE VINĂ

• Selectează alte câteva exemple de asemenea

comportamente din lista mea din paginile anterioare. Răspunde la fiecare concis, politicos şi asertiv. Adaugă unul sau două exemple personale din viaţa reală.

- Exersează răspunsurile cu voce tare. Ar fi preferabil să ceri ajutorul unui prieten, să faceţi un joc de rol. Alţii pot detecta o aluzie agresivă care poate să treacă neobservată de tine, din motive uşor de înţeles. (Nu există mulţi oameni care să refuze oportunitatea de a-şi ascuţi simţurile în această chestiune. Este o încercare pentru toată lumea.)

- Revitalizează-ţi abilităţile la strategia „Placa stricată", pentru că s-ar putea să ai nevoie de repetarea mesajului esenţial, iarăşi şi iarăşi. Declanşarea vinovăţiei în ceilalţi este deseori un obicei de-o viaţă şi ar putea dura ceva până să-l înfrângi.
- în sfârşit, ai grijă să nu te angrenezi şi tu într-un astfel de comportament. După cum am zis mai devreme, este foarte tentant să o faci, pentru că răzbunarea devine o reacţie automată atunci când te simţi lipsit de putere. (Şi da, declanşarea vinovăţiei în celălalt este o cale de a-l lipsi de putere!) Roagă-i pe cei mai buni prieteni să-ţi relateze dacă ai acţionat vreodată în acest fel. Explică-le că uneori poate nu ai realizat că foloseşti un astfel de comportament manipulator. Dacă ai fost victima lui ani de zile, ar trebui să fii sfânt, ca să nu-l fi preluat deja puţin. Cu siguranţă, nu-ţi doreşti ca prietenii tăi să aibă resentimente faţă deţine.

Permite-mi să te asigur de faptul că, odată ce ai

dobândit mai mult control asupra comportamentului de inducere a vinei, vei vedea că la capătul tunelului vor fi zâmbete şi lumină. Umorul este foarte tămăduitor, pentru bagajul emoţional expirat. în cadrul unei relaţii personale apropiate şi de încredere, apăsarea reciprocă a „butoanelor" vinovăţiei poate deveni un joc competitiv distractiv. Eu împreună cu soţul meu îl jucăm aproape zilnic. îmi place la nebunie, poate pentru că, deloc surprinzător, eu câştig de obicei! Dar, revenind la chestii serioase, ştiu, de asemenea, că tachinarea amuzantă a fost o cale de a ne ajuta să obţinem o perspectivă mai sănătoasă asupra problemelor noastre dureroase legate de vinovăţie.

în sfârşit, reţine, dacă ai o conştiinţă sensibilă, va exista întotdeauna cineva care va încerca să-ţi provoace sentimente de vinovăţie. Dar şi mai mulţi oameni te vor respecta şi te vor iubi pentru că ai o astfel de calitate minunată.

Capitolul 7

Sfaturi pentru cele nouă tipuri de vinovăţii problematice

Vinovăţia reprimată

După cum am sugerat mai înainte, în capitolul 2, acest tip de vină e mai bine să se exteriorizeze, decât să rămână în interior. Multe dintre sfaturile pe care deja le-am dat în această carte se vor dovedi utile pentru gestionarea sa. Dacă porţi această vinovăţie în lăuntrul tău, înainte de orice este important să te gândeşti cu grijă cum să o scoţi afară.

Cât va dura să faci acest lucru depinde de cât de multă vinovăţie simţi şi de când o reprimi. E greu de anticipat intervalul de timp efectiv pe care trebuie să-l iei în calcul, dar îţi sugerez să acorzi cât mai mult timp posibil. Iată ce trebuie să faci:

1. Gândeşte-te cu atenţie cu cine să discuţi şi cum să adresezi întrebări (vezi indicaţiile mele de mai jos).
2. Realizează un scenariu (măcar în linii mari) legat de ceea ce doreşti să spui. (Secţiunea despre realizarea scenariului te va ajuta.)
3. Aplică setul de reparaţie DREAM, pentru a îţi analiza

vinovăţia (vezi capitolul 5).

4. Fă-ţi un plan de acţiune (Capitolul 9, „De la vinovăţie la scop”, te va ajuta) şi discută-l cu prietenul tău. îi poţi arăta şi analiza DREAM, dacă îi preţuieşti aprecierile.
5. Implementează-ţi planul. *
6. Recompensează-te. (Acest lucru este foarte important pentru reînnoirea încrederii în sine. Ceea ce vei fi făcut a fost extrem de stresant. Este, de asemenea, un act de curaj care merită un premiu!)

Sper că această listă lungă nu te-a descurajat. Promit că va merita timpul pe care i l-ai acordat, dacă faci lucrurile cum trebuie. Va influenţa modul în care vei gestiona vina pe viitor. Vinovăţia reprimată se poate transforma în vină deghizată. Dacă se întâmplă aşa, va fi mai dificil să te ocupi de problema ta, parţial din cauza faptului că relaţiile tale vor fi deja afectate şi tu vei fi rănit, ca să nu mai vorbim despre ceilalţi din jur. După ce vei fi învăţat şi exersat această abordare nouă, ea va deveni un obicei, iar procesul va fi mai scurt.

Ideal ar fi să ai pe cineva care să te ajute. Nădăjduiesc că ajutorul va veni din partea unuia dintre prietenii tăi. Dacă nu, s-ar putea să ai nevoie să discuţi cu un terapeut sau cu un consilier psihologic. Rolul lui va fi acela de a fi ascultătorul tău. Pentru a se întâmpla acest lucru, este nevoie ca ascultătorul să aibă anumite calităţi. Oricui te vei decide să i te deschizi, încearcă să te lămureşti dacă persoana respectivă deţine astfel de calităţi.

1. Alege pe cineva căruia să-i poţi relata povestea ta

Ascultătorul tău va trebui:

- Să ţină suficient de mult de tine şi să nu te judece, chiar dacă nu eşti perfect;
- Să aibă cu adevărat convingerea că oamenii se pot schimba şi îmbunătăţi;
- Să fie capabil să te asculte fără a simţi nevoia să intervină, ca să te reasigure şi să te salveze, sau, poate, să te convingă că nu ar trebui să te simţi vinovat;
- Să aibă capacitatea de a empatiza fără să irosească din timpul vostru, ca să-ţi spună povestea lui despre vinovăţia pe care o simte;
- Să fie suficient de încrezător pentru a putea să-ţi spună că, de fapt, nu doreşte să te ajute (povestea ta l-ar putea stingheri sau poate simte că trebuie să-ţi acorde prea mult timp ori e prea dificil, din punct de vedere emoţional, să te susţină);
- Să nu încerce să te determine să-i urmezi sfaturile (în loc să-ţi permită ţie să-ţi rezolvi problema, în felul tău);
- Să aibă o abordare pragmatică şi pozitivă în ceea ce priveşte rezolvarea problemelor şi să te susţină atunci când trebuie să faci pasul următor.

2. Efectuează o analiză DREAM

Aceasta te va ajuta să te pregăteşti înainte de a-i aborda pe ceilalţi care au fost implicaţi sau pe care i-ai rănit. Te

va ajuta, de asemenea, să te calmezi. Te vei simţi şi mai vinovat, dacă ţi-ai reprimat greşeala, aşa că trebuie să ai grijă atunci când îţi evaluezi adevărata responsabilitate.

3. Mărturiseşte şi cere-ţi iertare fată de victimă

»

Fii conştient de faptul că victima şi susţinătorii pe care i-ar putea avea poate vor fi foarte şocaţi şi posibil furioşi. în acest caz, nu te aştepta să se rezolve situaţia după o singură întâlnire. Dacă, înfuriaţi fiind, încearcă să te determine să acţionezi, utilizează o declaraţie după modelul „Placa stricată", pentru a continua discuţiile altă dată. Procedează la fel dacă simţi că propriile tale sentimente cresc în intensitate sau dacă realizezi că ai nevoie să discuţi cu altcineva, înainte de a duce tratativele mai departe. Rămâi calm şi repetă mereu fraze- le-cheie, până sunt acceptate.

De exemplu (fraza după modelul „Placa stricată" este îngroşată):

A – *Pot înţelege de ce eşti supărat. îmi pare foarte rău că am făcut asta şi că nu te-am anunţat mai devreme. Dar nu cred că este o idee bună* ***să purtăm acum această discuţie.*** *Voi reveni mâine/ săptămâna viitoare asupra ei.*

B – *Nu, vreau să-mi spui chiar acum ce o să faci în legătură cu acest lucru.*

A – *Nu cred că este o idee bună* ***să purtăm acum această discuţie.***

>

B – *Am aşteptat îndeajuns ca să vedem despre ce este*

vorba... Aş putea discuta cu şeful tău, să ştii.

A – *îţi promit că revenim mâine la asta, însă* ***acum nu am de gând să mai continui conversaţia asta.***

4. Exersează scenariul DREAM pe care l-ai pregătit ca să te revanşezi

Aici te poate ajuta prietenul tău care te susţine. Jocul de rol utilizând scenariul tău este cea mai bună metodă pentru a-ţi consolida încrederea în tine. Dacă nu ai pe cineva la dispoziţie, exersează-l în faţa oglinzii.

5. Recompensează-te după ce ai purtat discuţia cu pricina

îţi aminteşti de ce este acest lucru important? Ai făcut tot ceea ce poţi ca să te ocupi de una dintre cele dificile tipuri de vinovăţie şi meriţi o recompensă. Dar, de asemenea, ţine minte că recompensele îţi fortifică noile obiceiuri sănătoase, exact ceea ce încerci tu să formezi.

Vinovăţia deghizată

Aceasta nu este, desigur, un tip de vină uşor identificabil în interiorul tău. Dar, dacă devii într-adevăr conştient de ea, te poţi asigura ca, pe viitor, semnele să fie observate mai degrabă în timp util. După cum afirmam în capitolul 2, acest tip de vină beneficiază de multe măşti, aşa că este important ca lista de semne de avertizare să fie personalizată. îţi recomand să faci următorii paşi:

1. **Realizează o listă cu semnele timpurii de avertizare,** de preferinţă cu ajutorul unei persoane

empatice care te cunoaşte bine. Semnele pot varia enorm, însă exemple comune de comportamente care pot indica vina deghizată sunt: creşterea consumului de alcool/ reiniţierea fumatului/ muncitul în exces/ efectuarea curăţeniei mai mult decât este necesar/ verificarea exagerată/ răstirea la ceilalţi/ somnul în exces/ cinismul/ scăderea accentuată sau creşterea accentuată a gradului de sociabilitate.

2. Dă o copie a acestei liste personale cuiva de încredere cu care te întâlneşti frecvent în viaţa de zi cu zi. Poate fi vorba de un membru al familiei (inclusiv de un copil mai mare), de un prieten sau de un coleg de încredere. Explică-le ce înseamnă conţinutul listei, că acolo pot fi sau nu semne ale vinei deghizate şi că trebuie să-ţi fie atrasă atenţia, pentru că acestea denotă un comportament nedorit. De asemenea, evidenţiază faptul că este important ca persoana respectivă să consemneze anumite detalii particulare, pentru că s-ar putea ca tu să negi comportamentul în cauză în absenţa unor dovezi. (Până la urmă, aceasta este natura obiceiului pe care încerci să-l modifici.)

Vei remarca, mai jos, că în lista mea cu exemple am adăugat o coloană lângă fiecare semn de avertizare, pentru detalii. Supraveghetorii tăi nu trebuie să înregistreze observaţiile aşa de formal, dar, probabil, vor uita detaliile utile, dacă nu le notează imediat. Le poţi face cadou un carneţel în care pot scrie aceste lucruri.

3. Roagă-l pe supraveghetorul tău să-ţi dea feedback. Ţi-aş recomanda să facă asta de îndată ce a consemnat o serie de semnale posibile şi cred că ai fi de

acord cu mine. Ar putea să devină obositor şi deranjant pentru amândoi dacă te atenţionează la fiecare semnalare.

4. Reflectează ce ar putea cauza apariţia acestor semne, întreabă-te dacă nu cumva ele sunt rezultatul stresului în exces sau dacă au într-adevăr de-a face cu vinovăţia care fie este reală, fie imaginară sau doar temută. Foloseşte jurnalul sau agenda, pentru a rememora ceea ce ai făcut şi persoanele cu care erai în acea perioadă. Dacă eşti confuz încă, discută cu un prieten calm şi sensibil.

Reţine, dacă semnalele de avertizare continuă să se intensifice, poţi să stabileşti o întâlnire cu medicul tău. Nu aştepta să izbucnească vreo criză, înainte să faci acest lucru.

Exemple de semnale de avertizare pentru vinovăţia deghizată

Semn de avertizare	Ce/Când/Unde
I. Curăţenia	I. Sâmbăta trecută (în data de 14) ai făcut curăţenie toată ziua, în mod obsesiv.
II. Ai băut prea mult	II. Ai stat peste patru ore în pub vineri seară şi
III. Te-ai	III. Te-ai răstit la Joe Frumoasa atunci când te-a întrebat de scorul meciului.
IV. Te-ai suprasolicitat	IV. Ai pierdut doar patru din cinci nopţi începând cu săptămâna din data de 20.
V. Ai fost în trafic de	V. Ai patru paşi mei.

Vinovăţia asociată copilăriei

Vinovăţia care datează din copilărie este dificil de rezolvat, dar, cu siguranţă, nu imposibil de dura mai mult să dai la o parte obiceiurile proaste. Ar fi ideal să faci totul împreună cu un prieten sau doi, care sunt, de asemenea, dornici să-şi transforme viaţa. Dar, dacă nu se poate, încearcă să lucrezi urmărind cei patru paşi ai mei.

Poţi apela întotdeauna la ajutor profesionist prin medicul tău, dacă tu consideri că ai nevoie de ajutor suplimentar de la un psihoterapeut sau de la un consilier psihologic care s-a specializat în problematica infantilă. Ai grijă la faptul că majoritatea consilierilor psihologici şi cei abilitaţi în coaching nu au o astfel de pregătire.

Cei patru paşi ai procesului de autoajutorare sunt:

1. **Alege o singură vinovăţie din copilărie la care să lucrezi.** Este important, pentru orice demers de învăţare sau dezvoltare, să te concentrezi pe o singură problemă odată. Prima ar trebui să nu fie prea severă sau prea turbulentă.
2. **Evaluează această vină** şi lămureşte-te asupra impactului său asupra vieţii tale prezente. Foloseşte lista de verificare de mai jos, ca să elaborezi.

- Te împiedică să faci ceva din ceea ce ţi-ai propus astăzi?
- îţi afectează vreo relaţie importantă?
- Răneşte pe cineva?
- Te obstrucţionează în viaţa profesională?
- Te pedepseşti încă pentru greşeala ta?
- încă mai cauţi iertare?
- Te-ai revanşat întrucâtva deja?
- Mai există, oare, o rană emoţională nevindecată, legat de această vinovăţie?

3. **Revizuieşte sugestiile şi strategiile din carte** şi vezi care te-ar putea ajuta cu această problemă. Poţi utiliza cuprinsul de la începutul cărţii, pentru a-ţi aminti toate variantele, sau poţi folosi setul de reparaţie DREAM (vezi capitolul 5), care o să te ajute să stabileşti cam câtă vină e cazul să simţi şi modul prin care te vei revanşa, dacă încă te simţi cu adevărat vinovat.
4. **Creează planul de intervenţie „De la vinovăţie la scop”** (vezi capitolul 9).

Vinovăţia nu este *întotdeauna un lucru raţional, a realizat Clio. Vinovăţia este o povară care te va zdrobi, indiferent dacă o meriţi sau nu.*

DIN *GIRL AT SEA,* SCRISĂ DE ROMANCIERA AMERICANĂ MAUREEN JOHNSON

Vinovăţia însoţită de ruşine

» » »

Ruşinea este o emoţie care macină sufletul.

C.G. JUNG, FONDATORUL ELVEŢIAN AL PSIHOTERAPIEI PSIHANALITICE

Vinovăţia însoţită de ruşine, după cum afirmam în capitolul 2, este tipul cel mai greu de modificat. Am ascultat recent un interviu cu Monica Lewinsky, care a avut o aventură cu Preşedintele Clinton pe când aceasta avea în jur de 22 de ani. A fost batjocorită brutal de către mass-media în întreaga lume, vreme de mulţi ani. (Bineînţeles, a comis o greşeală pe care a recunoscut-o, dar ea era angajata lui în vârstă de numai 22 de ani, pe când el, în acel moment, se afla în postura celui mai puternic om din lume.) După ce a păstrat tăcerea, ferită de ochii publicului, timp de 10 ani, Monica a început să vorbească în public despre efectul ruşinii asupra ei şi asupra familiei sale. Indiferent care au fost motivele ei pentru a face ceea ce a făcut, se pare că a învăţat pe calea cea grea cât de devastatoare poate fi ruşinea atunci când personalitatea este încă în curs de formare. Aceasta a declarat: *„Dacă nu ţi-ai dat încă seama cine eşti, este greu să nu accepţi imaginea oribilă pe care ţi-au creat-o ceilalţi?*

Cuvintele Monicăi Lewinsky ilustrează problema centrală a vinovăţiei însoţite de ruşine. Aceasta loveşte chiar în esenţa imaginii tale de sine. Prin urmare, poate fi reparată cu ajutorul activităţii terapeutice de reconsolidare a stimei şi a încrederii în sine. Trebuie să mergi adânc în tine pentru a descoperi cine eşti cu adevărat şi cine îţi doreşti să fii. Şi apoi, foarte important, trebuie să-ţi dovedeşti ţie, prin acţiunile tale, că poţi fi acea persoană. Abia atunci vei avea suficientă încredere în tine şi respect, care să-ţi asigure o

viaţă ce te poate face deopotrivă fericit şi mândru.

Aşadar, dacă acesta este un tip de vină de care suferi regulat, vei avea nevoie să te apuci serios de autoreflecţie şi de reconstruirea caracterului, înainte de a scăpa de ea. Când începi să cercetezi cauzele fundamentale ale problemei, poţi să descoperi, precum mulţi alţii, că ai un trecut în care ţi s-a spus în repetate rânduri, ori de câte ori ai greşit: *„Ar trebui să-ţi fie ruşine de tine.”* Pentru că aceia care au emis astfel de judecăţi au fost fie rude mai în vârstă, fie „superiori” sau oameni pe care i-ai iubit şi respectat, ai crezut în cuvintele lor şi te-ai simţit ruşinat, aşa cum se cuvine. Aşa s-a format, în mare, obiceiul de a adăuga ruşinea sentimentului de vinovăţie. Pe măsură ce creşteai, nu a mai fost nevoie să te ruşineze alţii, pentru că o făceai tu deja prea bine.

Pentru a te ajuta să înfrângi acest obicei, am inventat o strategie simplă în cinci paşi, denumită SHAME*, pe care o poţi folosi ca ghid ce te va mobiliza atunci când simţi vinovăţia însoţită de ruşine. Aceasta îţi va aminti să te ocupi, mai întâi, de ruşine şi abia apoi de vinovăţie. Dacă o aplici regulat pentru un timp, şi continui să-ţi menţii stima de sine ridicată, vei eradica acest obicei distructiv legat de ruşine. Fiind oameni, simţim vină din când în când, dar nu trebuie să ne fie de două ori mai dificil, adăugând ruşinea la aceasta.

Strategia SHAME

1. Separă ruşinea de vinovăţie
2. Tratează ruşinea
3. Analizează vinovăţia
4. Revanşează-te!

5. Emancipează-te!

’ „Ruşine”, în traducere, (n. *red.)*

Permite-mi să intervin cu o metodologie, care să definească aceste cinci stadii.

1. Separă ruşinea de vinovăţie

Reciteşte introducerea despre vinovăţia însoţită de ruşine, din cadrul capitolului 2, pentru a-ţi aminti de diferenţele dintre cele două emoţii. Apoi poţi să-ţi examinezi comportamentul prin care te ruşinezi.

a) Notează greşeala, de exemplu: *„Am avut o aventură amoroasă”/ „Mi-am pierdut cumpătul prea des faţă de copii”/ „Nu lucrez destul de mult, deşi ştiu că pot, iar de aceea nu am fost promovat.”*
b) Notează exemple ale modului în care te-ai ruşinat, de exemplu: **Monolog interior:** *„Sunt exact ca tatăl meu – un egoist misogin prin natura mea – de aceea mă culc acum cu o femeie măritată”/ „ Sunt o mamă incapabilă şi toxică – copii mai bine şi-ar petrece mai mult timp cu bunica”/ „Sunt un leneş fără pereche şi un pierde-vară. Nu are rost să încerc să găsesc un job mai interesant”.* **Comportament:** *„Nu am vorbit cu nimeni despre asta; Am continuat să acţionez împotriva valorilor mele.”/ „I-am lăsat pe alţi oameni să aibă grijă de copii.”/ „Am încetat să îmi mai caut alt job; m-am comportat ca un pierde-vară – lipit de canapea.”*

2. Tratează ruşinea

Foloseşte un program de autoajutorare ca să examinezi originea ruşinii tale. Două dintre cărţile mele anterioare, *Self-*

Esteem (Stima de sine) şi *The Emoţional Healing Strategy (Strategia de vindecare emoţională)* îţi arată cum să te ocupi atât de rădăcina problemei, cât şi de actuala cauză a stimei de sine scăzute. Ambele sunt nişte programe de autoajutorare uşor de urmărit. Acestea pot fi efectuate pe cont propriu, dar au rezultate mai bune dacă le parcurgi cu ajutorul unui prieten. Pot, de asemenea, să fie utilizate de către grupuri mici. Un grup poate fi compus din numai doi membri, însă funcţionează mai bine dacă ar presupune câţiva oameni în plus. Nu recomand ca grupul să fie mai mare de 8 membri, pentru a lucra la această problemă. Este, totuşi, nevoie să existe o doză mare de încredere între membri săi şi fiecare trebuie să aibă ocazia de a participa.

Dacă nu ai timp acum pentru un asemenea program, vezi sfaturile mele pentru creşterea stimei de sine, acestea stimulân- du-te suficient pentru a te determina să acţionezi într-un fel sau altul. Poţi găsi mai multe sfaturi în cărţile mele *The Seif Esteem Bible (Biblia stimei de sine)* şi *101 Morale Boosters (Despre stimulente morale).*

3. Analizează vinovăţia

După ce a fost restabilită stima ta de sine, aplică setul de reparaţie DREAM, care te ajută să identifici partea ta de responsabilitate şi ce trebuie să faci în legătura cu aceasta (vezi capitolul 5).

4. Revanşează-te!

a) Cere-ţi scuze în mod eficient.

b) Revanşează-te, pe moment, aşa cum poţi. Notează ce crezi

că vei putea face mai târziu în acest sens (poate atunci când cauzele de bază ale ruşinii au fost remediate mai mult).

5. Emancipează-te!

a) Reciteşte capitolele 3 şi 4, despre calităţile şi abilităţile pe care trebuie să le ai în viaţă. Notează la ce trebuie să lucrezi, pentru a-ţi îmbunătăţi abilitatea de a te ocupa de vinovăţia însoţită de ruşine.
b) Decide din ce punct vrei să începi şi concepe un plan de acţiune realizabil. Acesta sper că va presupune sprijinul unui prieten, care să te ajute să te menţii pe calea de atingere a scopurilor. (Vezi modelul planului de intervenţie, în capitolul 9.)

Dacă, după ce ai efectuat această activitate de autoajutorare, tot nu eşti capabil să mergi mai departe, caută ajutor specializat şi încearcă să nu-ţi fie ruşine de acest fapt.

Vinovăţia afiliată abundenţei

Această vină poate deveni, desigur, pozitivă, prin consecinţele sale. Generează acţiuni filantropice şi sociale care, de fapt, pot conduce la o distribuire economică justă a avuţiei. Dar, dacă nu sunt luate măsuri, poate duce la apatie, cinism şi stimă de sine scăzută.

Odată ce am realizat că înţelegerea imperfectă ţine de condiţia umană, nu ne mai ruşinăm că greşim, ci, poate, că nu reuşim a ne corecta greşelile.

GEORGE SOROS, OM DE AFACERI ŞI FILANTROP

Iată câteva metode prin care poţi valorifica impulsul pe care ţi-l dă această vină. Deoarece nu am idee care sunt circumstanţele tale personale, am ales exemple pragmatice, care, de fapt, nu presupun niciun ban şi necesită un timp minim. Parcugându-le, ar trebui să-ţi găseşti inspiraţia pentru idei proprii. (Notează-le, înainte să se piardă în agitaţia vieţii cotidiene!)

- **Selectează anumite probleme.** Nu te lăsa copleşit de prea multe, altfel contribuţia ta, în materie de timp şi bani, va fi ca o picătură fără sens, în ocean.
- **Alege o contribuţie realistă.** în materie de bani, timp şi abilităţi pe care ţi le permiţi în mod realist.
- **întocmeşte un plan de acţiune.** Asigură-te că acesta are scopuri specifice, cu termene-limită ce pot fi respectate.
- **Rămâi atent şi informat.** Dacă eşti activ pe reţelele de socializare, trimite mai departe informaţia care poate trezi atenţia publicului, faţă de pierderile şi dificultăţile altora.
- **Numeşte şi fa-i de ruşine.** Dă exemple de oameni şi de organizaţii care, de exemplu, irosesc resurse, plătesc impozite prea mici etc., dar numai atunci când eşti sigur de aceste fapte. Ian Muir, consultant senior în etică de afaceri şi autorul cărţii *The Tonefrom the Top (Sunetul de deasupra),* a relatat recent faptul că există companii şi consilii locale care fac campanii de avertizare, publicând la scară largă numărul de telefon unde poţi suna cu încredere să demaşti probleme.
- **Menţine-i pe ceilalţi corect informaţi.** Dacă auzi că un om

spune ceva eronat sau există posibilitatea ca acesta să se înşele, fii îndeajuns de curajos să-l provoci. De exemplu:

„Aceşti oameni nu sunt adevăraţi refugiaţi, sunt doar cerşetori." Pe un ton non agresiv, ai putea spune ceva precum: *„Am ascultat un interviu care cita un studiu, iar rezultatele erau . Poate tu ai alte informaţii."*

- **Fii activ politic.** Măcar află din timp care sunt datele alegerilor şi organizează-te, ca să poţi merge la vot; fii foarte informat, ascultând sau citind despre ambele tabere de dezbatere.

Vinovăţia supravieţuitorului

În ziua de azi, după dezastre majore celor mai mulţi supravieţuitori le este asigurată consiliere. Organizaţiile religioase şi majoritatea celor militare au programe atât pentru a-i comemora pe cei decedaţi în conflicte, cât şi pentru sprijinirea supravieţuitorilor. Există, de asemenea, în majoritatea ţărilor, şi servicii de consiliere pentru cei aflaţi în doliu, unde sunt implicaţi voluntari instruiţi care, poate, au avut experienţe similare. Prin consiliere, ar trebui să fii capabil să previi ca sentimentele de vinovăţie să degenereze în tulburări majore, precum sindromul de stres posttraumatic şi depresia severă.

> *Mulţi dintre cei care par cocoşaţi de greutăţi sunt fericiţi; alţii, având ce le trebuie din plin, se simt complet mizerabil.*
>
> TACITUS, ISTORIC ROMAN

Există, desigur, şi tipuri de vinovăţie a supravieţuitorului care nu implică moartea; de exemplu, cei rămaşi în firme în urma reducerii personalului. Multe dintre organizaţiile lipsite de prejudecăţi acordă consiliere personalului rămas, fiindcă se ştie că acest tip de vinovăţie a supravieţuitorului îi poate afecta pe cei care şi-au păstrat jobul, la nivelul moralului şi al

motivaţiei.

Dacă eşti supravieţuitorul altui tip de tragedie majoră sau al unei greşeli severe, cum ar fi asistarea la abuzul suferit de altă persoană, încearcă să apelezi la un terapeut, care să te ajute cu emoţiile tale. Să nu crezi vreodată că poţi gestiona acest lucru de unul singur.

Totuşi, cele mai multe forme de vinovăţie a supravieţuitorului sunt rezultatul situaţiilor cotidiene, de pildă, pierderea unei rude sau a unui prieten. Este acel tip de vină de care suferă oamenii, deşi ei ştiu că nu ar trebui. Cei mai mulţi o vor ascunde, pentru că sunt de părere că nu merită să fie ajutaţi. Deşi eu contrazic această opinie, cred că majoritatea celor care citesc prezenta carte şi care suferă de această vină vor prefera să se ajute de unii singuri. Aşadar, iată câteva sfaturi personale, care sper să conteze:

- **Asigură-ţi o vindecare emoţională de calitate.** E uşor să ajungi înapoi într-o stare de suferinţă, atunci când îţi răsare în minte o amintire sau auzi o poveste care îţi declanşează empatia. Cred că trebuie să treci prin cinci stadii esenţiale, pentru a depăşi o pierdere personală. Mai sunt, de asemenea, încă două stadii „bonus”, pe care trebuie să le parcurgi, dacă vrei să fii complet vindecat. Traversează-le măcar pe primele trei, chiar dacă ai facut-o şi înainte.

1. Explorează ce ascund gândurile tale (în special legat de vină), scriind sau discutând cu cineva de încredere. Astfel, vei împiedica aceste gânduri să-ţi dea târcoale.
2. Exprimă-ţi sentimentele împărtăşindu-le unui prieten empatie sau/şi eliberând tensiunea fizică.
3. Consolează-te cu o recompensă benefică sau găseşte pe

cineva care să te îmbrăţişeze fizic ori metaforic, facându-ti o bucurie. (Vezi cartea mea *The Emotional Healing Strategy [Strategia de vindecare emoţională],* pentru mai multe idei legat de acest subiect.)

- **Transformă aniversările într-o plăcere pentru tine** şi pentru cei din jurul tău. Poţi, de asemenea, să plângi de mama focului, dacă doreşti, dar încearcă să asociezi aceste ocazii cu frumuseţea şi cu plăcerea. Câteva metode simple de a face acest lucru sunt cumpăratul de flori, plimbatul în parcuri drăguţe sau gătirea unui fel special de mâncare. în primii ani după moartea fiicei mele, mi-am cumpărat câte un cadou la fiecare aniversare. Am încetat să mai fac asta după un timp, însă am continuat să asigurăm contactul între membrii familiei, să aprindem lumânări pentru Laura şi să petrecem o zi plăcută şi liniştită, în orice colţ al lumii ne-am afla.
- **Rămâi în legătură cu oamenii care îţi împărtăşesc pierderea.** Nu este nevoie ca aceştia să simtă vina pe care o simţi tu, dar împărtăşirea sentimentelor este o consolare.
- **Concepe o scrisoare pentru persoana sau pentru oamenii de care îţi este dor.** Exprimă-ţi sentimentele şi preţuirea. Acest lucru este important mai ales dacă ai multe gânduri cu privire la ceea ce a rămas nespus între voi. Ca mulţi alţii, cred că notarea gândurilor într-un frumos jurnal este foarte tămăduitoare.
- **Alocă o cutie pentru suveniruri.** Adaugă câte ceva ori de câte ori apar sentimente de vinovăţie a supravieţuitorului. Poate fi un poem, o mică bijuterie sau un obiect mărunt care simbolizează relaţia ta, dragostea sau interesul tău.

- **Atunci când coboară tristeţea asupra ta, pune-i o întrebare persoanei pierdute.** Imaginează-ţi cum ar răspunde. Eu fac asta din când în când, cu diverşi oameni pe care i-am iubit şi i-am pierdut. întotdeauna descopăr că răspunsul pe care-l „aud" mă încurajează şi mă sprijină.
- **Formulează o mărturisire,** dacă eşti încă bântuit de gânduri despre ce nu ai făcut sau ai făcut, rănindu-i. Pune-o undeva deoparte şi apoi, peste o săptămână, scoate-o şi rupe-o în bucăţi, arde-o sau arunc-o la gunoi. Imediat după, cât de curând poţi, fă un bine cuiva din viaţa ta. Aceasta este o metodă bună de a te revanşa constructiv şi te ajută să-ţi tratezi vina, însă orice idee similară ar putea funcţiona la fel de bine.
- **Schimbă limbajul asociat regretului.** Nu am apucat să fiu lângă tatăl meu atunci când era pe moarte şi mă simt vinovată că nu am putut fi contactată^ Mult timp, am gândit şi am vorbit despre acest regret utilizând un limbaj negativ, precum: *„Mă simt atât de rău că nu ăm ajuns acolo la timp."* Aceasta m-a făcut să mă simt mai rău şi probabil că „săraca de mine" era greu să fie ascultată. M-am decis să folosesc un limbaj care sună pozitiv, cum ar fi: *„Mi-arfi plăcut să fi fost lângă el atunci, dar ştiu că ar înţelege problema. Nu prea dădeai de el oricum, nici cât a fost în viaţă"* Aceasta m-a ajutat şi încă o mai face. Aşa că am aplicat acelaşi lucru la vinovăţia supravieţuitorului, în cazul morţii fiicei mele. M-a ajutat şi aici.

Cei mai curajoşi oameni nu sunt aceia care au îndrăzneala de a înfrunta moartea, ci aceia care au îndrăzneala să trăiască, iar a trăi este diferit de a supravieţui.

ANONIM

- **Fă o donaţie.** Recent, am avut câteva temeri legate de cancer şi, aşa cum fac adesea, am început să discut cu oamenii din sala de aşteptare de la spital. în timp ce părăseam spitalul prima oară, mi-am amintit de acei oameni şi am simţit un puseu major de vinovăţie a supravieţuitorului. După a doua sperietură, am simţit aceeaşi împunsătură de vinovăţie, pe măsură ce mergeam printre foştii suferinzi de această boală, dar, de această dată, am decis să fac ceva constructiv. M-am întors la recepţie şi am făcut o donaţie, în cutia dedicată pacienţilor care suferă de cancer. Un act minor, însă care m-a ajutat. Sincer, altceva nu prea puteam face ca să-i ajut pe cei mai puţini norocoşi decât mine.

Vinovăţia parentală

Există o literatură bogată în domeniul creşterii şi al educării copiilor, precum şi site-uri pentru a te ajuta să te ocupi de vina care apare vizavi de asta. Problema este un subiect comun al dezbaterilor informale dintre părinţi, precum şi tema favorită a jurnaliştilor. Majoritatea strategiilor pe care le-am descris deja în această carte ar trebui să fie utile. Totuşi, în calitate de părinte care a avut de suferit atât de mult de pe urma acestui tip de vinovăţie, nu mă pot abţine să nu-ţi dau câteva sfaturi personale.

Aminteşte-ţi, părinţii perfecţi nu sunt perfecţi.

Ei pot creşte oameni foarte confuzi şi nefericiţi, aşa cum ilustrează şi citatul de mai jos al actriţei Natalie Wood, care s-a confruntat cu episoade depresive în timpul vieţii adulte.

îmi consideram părinţii nişte zei, iar fiecare dorinţă a lor

trebuia respectată, altfel sufeream pedeapsa angoasei şi a vinovăţiei.

NATALIE WOOD, ACTRIŢĂ

Caută sfaturile care contează în discuţiile de pe forumurile online şi apoi împărtăşeşte-le pe ale tale.

O posibilitate pe care părinţii nu o aveau înainte de apariţia internetului, aşa cum a fost şi cazul meu. Mă simţeam adesea nespus de singură, în micul oraş rural. Eram printre puţinele mame din zona mea care lucrau şi eram cu cel puţin zece ani mai mare decât oricine care participa la întâlnirile despre creşterea şi educaţia copilului. Ar fi fost aşa de consolator şi de revelator să citesc poveşti şi cugetări personale precum aceasta: îmi amintesc de o vreme când fiul nostru se confrunta cu dificultăţi la şcoală. Profesorul ne-a telefonat în legătură cu comportamentul său, iar prima mea reacţie a fost să mă enervez, să mă apăr şi să mă învinovăţesc. însă soţul meu a fost foarte limpede, atunci când a zis: „Esther, nu este vorba despre tine – este vorba despre fiul nostru". Acest lucru m-a ajutat la a mă mobiliza să mă schimb, să nu iau personal ceea ce s-a întâmplat. Trebuia să mă scot din cadru şi să mă concentrez asupra copilului meu şi asupra nevoilor sale.

Mi se pare dureros atunci când îmi văd copiii străduindu-se să facă faţă nivelului de efort pe care îl au de depus, în ziua de azi. Adeseori cedez. Ai făcut vreodată curăţenie în camera copilului tău, deşi trebuia să o facă el – şi apoi te-ai simţit vinovată? Poate fi mai uşor să accepţi greşelile copiilor noştri decât să-i tragi la răspundere.

Ajutând pe alţii cu vina lor, te ajuţi pe tine. (Parţial, din

acest motiv scriu prezenta carte!)

Aminteşte-ţi că micile certuri dintre fraţi sunt normale şi nu sunt din vina ta.

Părinţii care se simt repede vinovaţi consideră aceste argumente ca un eşec de-al lor. Asta apare mai des în cazul în care propria copilărie a fost problematică, iar asigurarea unei copilării fericite şi armonioase copiilor proprii este unul dintre cele mai preţuite scopuri.

Gâlceava dintre fraţi îi învaţă pe copii multe despre împărţirea lucrurilor, afecţiune, rezolvarea conflictelor şi diferenţele dintre oameni. încearcă să intervii doar dacă se ajunge la agresivitate sau la alt comportament negativ. Pe vremea când fiicele mele erau la sfârşitul adolescenţei, le-am auzit, accidental, cum râdeau în mod afectuos de certurile pe care le avuseseră în copilărie. Am ascultat şi mi-am amintit toată angoasa şi vina trezite în mine de acele ciondăneli. Dacă aş fi putut să fiu puţin mai înţeleaptă atunci!

Dacă te înţelegi mai bine cu unul dintre ei, descurcă-te cum Poţi.

Este normal să fie aşa, în lumea reală. Este un mit parental faptul că părinţii pot avea aceeaşi relaţie cu fiecare copil în parte. Am auzit prea mulţi părinţi protestând că s-au dat peste cap să-şi trateze toţi copiii exact la fel. Desigur, se tem că acest lucru nu este adevărat, în secret ei fiind copleşiţi de vinovăţie. Poate dura o vreme, să-i ajuţi să înfrunte această realitate. Au impresia că au comis un păcat parental major.

Dacă, din pură întâmplare de natură genetică, ai fost pus pe aceeaşi lungime de undă cu unul sau mai mulţi dintre

copiii tăi, nu nega asta – descurcă-te! Asigură-te că petreci timp de calitate, faţă în faţă, cu fiecare copil în parte dintre cei cu care eşti mai puţin compatibil în privinţa temperamentului sau a intereselor. Participă alături de ei la ce le place lor să facă. Spu- ne-le că apreciezi faptul că ei sunt diferiţi de tine. Dă-le exemple despre cum ţi-au deschis ochii spre lumi noi şi despre cum le apreciezi (sau ai aprecia) ajutorul legat de punctele tale slabe (de exemplu, să fii mai analitic/ să devii expresiv emoţional sau creativ/ să preţuieşti un anumit gen de muzică, o activitate sportivă sau o cercetare ştiinţifică etc.).

Poţi, de asemenea, să cauţi alţi adulţi, în interiorul sau exteriorul familiei, care ar fi bucuroşi să-şi petreacă timpul cu copilul tău, derulând o activitate comună care pe tine te-ar plictisi de moarte. Dacă timpul pe care copilul şi-l petrece bucuros alături de altcineva este evident că-i aduce mulţumire, iar asta te face să te simţi nesigur sau puţin gelos, obişnuieşte-te cu gândul! E un sentiment pe care ai să-l simţi de mai multe ori în viaţă şi este natural. Oferă-ţi, în schimb, o recompensă benefică şi mergi mai departe.

Dacă faci parte dintr-o familie cu copii rezultaţi din căsnicii anterioare, exprimă-ţi mândria şi bucuria de a avea o astfel de familie. *

Contactează o asociaţie de profil, dacă ai nevoie de sprijin şi sfaturi. Ar fi bine să faci acest lucru înainte ca fapta ori dilema să devină o problemă. Reţine că aceste organizaţii există pentru că sunt şi alti oameni care se confruntă cu aceleaşi nelinişti şi

> > > > > aceştia îşi doresc să împartă din înţelepciunea pe care au acumulat-o prin experienţe dificile.

Dacă faci şi tu la fel ulterior, te va ajuta să te vindeci de orice vinovăţie care s-ar ivi.

Dacă ai un copil care are mai multă nevoie de tine, explică-le asta celorlalţi fraţi ai săi.

Eu am făcut asta prea târziu. Cu câteva săptămâni înainte de moartea fiicei mele mai tinere, am discutat cu fiica cea mare exact despre acest aspect. Venise acasă, de la facultate, din Franţa, ca să stea de Crăciun cu noi. I-am spus că eram conştientă de faptul că grija mea faţă de sora ei era prioritară de ceva vreme, pentru că intrase în depresie, după ce renunţase la cursurile universitare. însă acum, când Laura se orientase spre cursuri noi, voiam să mă revanşez faţă de sora ei şi să o susţin mai mult. Ştiam că se străduia să-şi aranjeze cazarea şi i-am zis că o voi vizita în Franţa cât de curând.

> *Când copiii înşişi se simt din ce în ce mai relaxaţi fiind într-o familie reconstituita – parţial din cauza creşterii ratei de divorţ şi recăsătorire adulţii încă mai menţin un „zid al tăcerii" în jurul problemei.*
>
> ASOCIAŢIA NAŢIONALĂ BRITANICĂ PENTRU FAMILIE VITREGĂ

Desigur, nu a fost vina mea că nu s-a întâmplat acest lucru, dar nu am putut să nu mă simt foarte vinovată. (După cum ştii, vinovăţia parentală este, adesea, iraţională.) Douăzeci de ani mai târziu, încă mai am puseuri de regret pentru că nu am purtat acea conversaţie cu ea mai devreme.

Evită exprimarea vinovăţiei parentale în faţa copiilor.

Nu au nevoie de povara ta şi nici de doza inevitabilă de vinovăţie pe care o vor prelua din lumea exterioară. întreabă-l pe partenerul tău sau pe un prieten dacă faci asta. Apoi, dacă

această vină este raţională, fii un bun exemplu şi arată-le copiilor cum îţi poţi cere scuze şi cum te poţi revanşa. Dacă vinovăţia ta este iraţională, spune-le acest lucru. Dacă sunt suficient de mari, profită de ocazie ca să le explici de ce ne simţim uneori, cu toţii, aşa, chiar dacă nu am făcut, de fapt, ceva rău.

Vinovăţia afiliată îngrijitorului

La începutul carierei mele, atunci când lucram ca voluntară în domeniul sănătăţi mentale, am avut o clientă care suferea de depresie cronică. Aceasta mi-a destăinuit viaţa ei de zi cu zi, în care avea grijă de mama sa foarte bătrână. Nu numai că viaţa ei o epuiza fizic, dar se simţea extrem de singură şi foarte vinovată din cauza sentimentelor sale de disperare şi a resentimentelor. Renunţase de bunăvoie la cariera sa de succes, ca profesoară, pentru a avea grijă de mama ei, promiţându-i că nu o va lăsa la azil. Acum îşi plângea de milă şi ura felul în care devenise.

Activitatea îngrijitorilor nu era un subiect despre care să ştiu prea multe, la vremea aceea, chiar dacă eram specializată în psihiatrie. Subiectul respectiv pur şi simplu nu figura în planul nostru de învăţământ. După ce m-am documentat pe tema

serviciilor disponibile pentru a trata îngrijitorii, am fost şocată să descopăr că erau foarte puţine metode de susţinere a lor. Organizaţia noastră, fiind de caritate, nu avea fonduri în plus, însă avea o cameră liberă. Aşa că am format un grup şi mi-am rugat clienta să mă susţină cu publicitatea şi cu administrarea. Curând, acesta s-a bucurat de mulţi participanţi şi a avut un impact semnificativ asupra vieţii

oamenilor. Nu numai că au întemeiat prietenii, dar au găsit oameni dispuşi să-şi ofere, reciproc, ajutor şi alinare. Eu am contribuit la a-i ajuta să fie încrezători şi asertivi, să ceară mai eficient lucrurile de care aveau nevoie. Serviciile sociale au fost atât de impresionate de grup, încât au început să-l finanţeze. Şi, după cum, probabil, ai ghicit, o altă recompensă, pentru mine, a fost ieşirea din depresie a clientei mele.

în ziua de azi, deşi nu peste tot, există mai multe organizaţii ce susţin persoanele care sunt îngrijitori. Vei găsi, probabil, grupuri de susţinere în majoritatea oraşelor mari, existând şi multe forumuri utile online. Totuşi, înţeleg că încă sunt mulţi îngrijitori care au nevoie de susţinere pentru tratarea persoanelor care suferă de diferite afecţiuni. Vinovăţia, mi s-a spus, este cea mai mare problemă a lor.

Aşa că, dacă eşti îngrijitor şi nu ai susţinerea de care ai nevoie, încearcă să faci următoarele:

- **Organizează propriul grup de sprijin.** Am relatat povestea mea ca să-ţi arăt cât de uşor poţi face acest lucru. îţi trebuie doar o cameră liberă, pentru câteva ore pe săptămână. Un fierbător ar fi, bineînţeles, un bonus! Majoritatea autorităţilor locale pot oferi, acum, suport administrativ pentru astfel de grupuri noi. Acestea te pot consilia legat de cum să fondezi grupul şi cum să te ocupi de problemele care apar uneori. Sugestiile mele sunt:

1. **Schimbă liderul grupului prin rotaţie,** în fiecare lună, prin alegerea celor care vor să facă asta. Liderii trebuie să se asigure că toată lumea are timp să vorbească şi să-şi lanseze propunerile. Trebuie, de asemenea, să nu le

permită celorlalţi să vorbească unul peste altul (nu-i o sarcină uşoară!).

2. **Divide sesiunea,** prima jumătate fiind dedicată susţinerii şi mărturisirilor, urmată de o pauză de înviorare, cu băuturi răcoritoare, şi apoi a doua jumătate, în care au loc exerciţii de sprijin. Permite-le membrilor să conducă pe rând un exerciţiu, cum sunt cele din această carte. De asemenea, sunt şi multe alte tipuri de exerciţii, în celelalte cărţi ale mele. Cu siguranţă, consolidarea încrederii şi a stimei de sine ar fi utile, ca şi exersarea asertivităţii şi gestionarea vinovăţiei. Dacă vei face publică lista subiectelor pe care le tratezi prin sesiunea de exerciţii, nu vei avea probleme în a atrage oamenii.
3. **încheie cu o sesiune de stabilire a scopului.** Acest lucru îi va ajuta pe oameni să meargă înainte în manieră pozitivă şi va împiedica grupul să devină copleşit de relatarea prea multor poveşti deprimante.

- **Caută sfaturi pe internet.** Când faci asta, aminteşte-ţi că majoritatea problemelor pe care le au îngrijitorii sunt foarte similare (de exemplu, cum să faci ca să obţii o aprobare; cum să te impui ca figură autoritară; cum să spui „nu”; unde poţi găsi îngrijire temporară; probleme familiale etc.). Aruncă o privire pe site-ul Societăţii pentru Alzheimer: www.alzheimers.org.uk. Una dintre secţiunile lor se numeşte „Gestionarea vinovăţiei” şi este foarte utilă. Un alt site pe care te poţi uita este cel al îngrijitorilor din Marea Britanie: www.carersuk.org. Acesta din urmă are un forum online excelent cu sfaturi foarte bune pentru

probleme practice legate de finanţe şi susţinere. Organizaţia aceasta activează în interesul tuturor îngrijitorilor.

O persoană care îngrijeşte o alta reprezintă cea mai mare valoare a vieţii.

JIM ROHN, ANTREPRENOR ŞI SCRIITOR MOTIVAȚIONAL

Vinovăţia de factură religioasă

Poate că, până la urmă, religia nu este soluţia la vinovăţie. Poate, dacă am fi ştiut adevărul, am fi realizat că religia şi vinovăţia sunt surori bune. La urma urmelor, acolo unde o găseşti pe una, te va necăji, de obicei, şi cealaltă, ca o muscă dolofană şi enervantă.

J. MICHAEL FEAZELL, *CHRISTIAN ODYSSEY MAGAZINE*, 2006

Atunci când mă documentam pentru această carte, am descoperit că marea majoritate a cărţilor pe tema vinovăţiei erau scrise de autori care aveau o perspectivă religioasă. Deci, pentru acest tip de vină, există deja multe materiale ajutătoare. Apoi am descoperit citatul de mai jos, aşa că poate mai e ceva de adăugat în domeniu.

Din păcate, ne pricepem mai bine să facem oamenii să se simtă vinovaţi, decâtsă-i salvăm de vinovăţia pe care o creăm. Trebuie să recunoaştem acest lucru şi să ne schimbăm căile.

TONY CAMPOLO, PREOT

Fireşte, din experienţa mea clinică, pot spune că pare a fi o problemă contemporană care, neîndoielnic, afectează mulţi oameni, mai ales în oraşele multiculturale. Cazurile pe care le

întâlnesc sunt centrate, în principal, pe probleme familiale, la care se adaugă, ocazional, dileme profesionale provocatoare. Iată câteva sfaturi ce reflectă experienţa mea limitată sub acest aspect.

Clarifică-ţi valorile personale!

Unele dintre ele ar putea fi, foarte bine, aliniate valorilor tale religioase, altele pot fi contradictorii, producându-ţi dileme. Vezi secţiunea despre inteligenţa morală, din capitolul 4.

întreabă-te:„Ce ar fi dacă?"

O poţi face ocazional, în interacţiunile de zi cu zi cu prietenii, punând întrebări generatoare de dezbateri asupra dilemelor tale. De exemplu:

- Ce ar fi dacă fiica ta şi-ar dori să ia de soţ pe cineva de altă religie şi ar insista ca şi copiii lor să fie crescuţi în spiritul ei? Ai accepta?
- Ce ar fi dacă ţi s-ar oferi un job grozav plătit dublu, dar nu ţi s-ar permite să iei pauză de rugăciune? Ai accepta?
- Cum ar fi dacă te-ai îndrăgosti de cineva care are perspective religioase diferite de ale tale?
- Ce ar fi dacă fiul tău adolescent ar refuza categoric să se închine/să se roage odată cu restul familiei?
- Ce ar fi dacă te invită un coleg important la cină, iar tu ai uitat să-i spui că nu mănânci anumite produse, acestea fiind tocmai cele gătite. Ce-ai face în această situaţie?

Menţine-ţi stima de sine la cote mari!

Acest lucru te va ajuta să aperi ceea ce conştiinţa ta consideră că este corect. *

2
3
5

Deprinde abilitatea de a spune„nu", asertiv şi cu delicateţe!

Vezi capitolul 4. Aceasta te va ajuta să eviţi vinovăţia de natură religioasă, determinându-te să fii mai puţin vulnerabil la tentaţii şi la oamenii băgăreţi.

Creşte-ţi empatia!

Reciteşte discuţia mea din capitolul 3, despre această calitate personală, şi urmează câteva sfaturi pentru fortifierea ei. Empatia te va ajuta să-i înţelegi mult mai bine pe oamenii cu alte opinii religioase. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să-ţi schimbi convingerile şi practicile religioase, însă va fi nevoie să găseşti o cale de a coopera sau de a trăi, efectiv, într-o nouă realitate multiculturală.

> *Toate religiile sunt la fel: religia este esenţialmente o vinovăţie cu diferite sărbători.*
>
> CATHY LADMAN, ACTOR DE COMEDIE

CAPITOLUL 8

Cum să-i ajuţi pe cei care se simt vinovati

Acceptarea vinovăţiei nu este uşoară pentru nimeni, dacă nu cumva eşti un alt Gandhi! Pentru unii oameni poate fi, practic, ceva imposibil, chiar dacă ştiu că i-ar ajuta să facă acest lucru. Sper ca, atunci când vei fi învăţat să-ţi gestionezi vinovăţia mai bine, vei fi suficient de motivat ca să foloseşti cunoaşterea ta pentru a ajuta şi pe ceilalţi.

> *Mărturisirea greşelilor este precum o mătură care şterge mizeria, lăsând suprafaţa mai strălucitoare şi mai curată. Susţin puternic spovedania.*
>
> MAHATMA GANDHI, LIDERUL MIŞCĂRII PENTRU INDEPENDENŢA INDIEI

Poate că unii dintre voi citesc această carte pentru că deja cunosc pe cineva pe care doresc să-l ajute. în acest caz, sper că v-am dat deja multe idei legat de cum să procedaţi. Iată câteva sfaturi şi atenţionări suplimentare, care sper, de asemenea, că vor fi de

ajutor.

Fii un exemplu demn de urmat!

Efectuează exerciţiile în continuare şi exersează tehnicile din această carte şi vei deveni unul! Aceasta este cu adevărat cea mai bună cale de a influenţa pe oricine.

Demonstrează la vedere cum îţi învingi propria vinovăţie

Vorbeşte despre greşelile şi despre lucrurile rele pe care le-ai făcut. Evident, nu sugerez să le publici în presă sau pe reţelele de socializare, dar poţi face asta în sânul familiei, printre prietenii apropiaţi şi, într-o anumită măsură, printre colegi. Clarifică modalitatea prin care să te revanşezi.

încurajează-i pe ceilalţi să fie deschişi cu privire la vinovăţia lor

Mai întâi, poate că va fi nevoie să detectezi semnele acesteia, care s-ar ascunde în celălalt. Ai grijă la cele pe care le-am enumerat mai jos. Adesea pot fi remarcate atunci când cineva încearcă să-şi ascundă vinovăţia, deghizând-o prin relatarea unei poveşti, însă reţine că doar unul sau două semne pot să nu indice nimic. Trebuie să cauţi câteva.

Semne posibile care indică vinovăţia ascunsă

- Mişcări ale capului chiar şi înainte de a vorbi.
- Modificări ale respiraţiei – se poate accelera gradual şi apoi persoana respectivă respiră adânc, în mod

vizibil, pentru a se calma.
- Postura şi privirea fixe.
- Mişcări scurte ale degetelor şi ale picioarelor.
- Repetarea compulsivă a frazelor şi a cuvintelor.
- Acoperirea gurii sau a gâtului.

- Oferirea mai multor informaţii decât este nevoie.
- Utilizarea unui ton impersonal.
- Utilizarea unui ton agresiv, pe măsură ce insişti cu întrebările.

Cum să discuţi cu cineva care îşi doreşte să-şi mărturisească vinovăţia

* >

Să presupunem că ai auzit sau ai văzut ceva care ţi-a ridicat semne de întrebare legat de faptul că o persoană îşi reprimă sau nu vinovăţia. Ai observat, de asemenea, că el sau ea pare să se fi schimbat întrucâtva sau că nu este fericit. Te hotărăşti că nu ai nimic de pierdut, dacă încerci să-l ajuţi cu atenţie.

- **începe prin a pune întrebări non amenințătoare** vizând un subiect mărunt, de pildă: „Cum a fost weekendul tău?”
- **Formulează gradual întrebări mai concrete, dar tot cu prudenţă,** care îl vor încuraja să se deschidă puţin mai mult, de exemplu: „Aşadar, te-ai bucurat de ceva azi?”... „Ah, de cursul de ştiinţele naturii. Este preferatul tău, aşa-i?” .. „îţi place partea experimentală sau cea teoretică?”
- **Pune-i o întrebare generală despre binele personal.** De exemplu: „Şi, cum o mai duci acum? Mi

s-a părut că eşti un pic cam amărât ieri.”/ „Parcă nu eşti tu însuţi zilele acestea, eşti bine?”

- **Retrage-te, dacă ai fost respins prima oară.** în loc să insişti, transmite-i un compliment reconfortant şi invitaţia de a discuta altă dată. De exemplu: „Suntem prieteni de cinci ani şi cred că eşti un tip grozav, aşa că, dacă doreşti să vorbim vreodată despre ceva, spune-mi. Oricum, ar trebui să ieşim la o bere într-o zi.” Acesta îşi va fi dat seama de faptul că ai realizat că ascunde ceva. Ai încredere că vinovăţia îşi va face treaba şi îi va produce un disconfort. Cu cât disconfortul va fi mai mare, cu atât cresc şansele să se deschidă.
- **Stabileşte o întâlnire sau întâmpină-l într-un loc liniştit.**

Dacă acest lucru pare uşor manipulativ, aminteşte-ţi că busola morală te orientează în direcţia potrivită. Chiar dacă trebuie să revii asupra deciziei, nu ai făcut nimic rău. Abordează subiecte prudente la următoarea întâlnire, dar fii atent la semnalele limbajului corporal, mai ales la cele care îţi transmit că celălalt începe să se simtă mai în largul său (cum ar fi descrucişarea picioarelor, mâinile împreunate sub cap, muşchi faciali relaxaţi etc.j. Apoi, vei putea avansa cu discuţia, la următoarea întâlnire.

- **Adu în discuţie subiectul din zona vinovăţiei presupuse, în manieră generală.** Ar fi îndeajuns un suspin sau două de-ale tale! De exemplu: „Viaţa de familie poate fi dură uneori, nu crezi?/ Roger (şeful vostru) este dur, nu-i aşa? Se aşteaptă la perfecţiune – de parcă ar fi posibil să o atingă cineva care

lucrează în domeniul ăsta! Dar nici şeful său nu-i mai bun. E vorba de cultura companiei – ei susţin că uşa lor e mereu deschisă, dar nu dovedesc niciodată acest lucru."

- **Atunci când şi dacă începe să spună povestea vinovăţiei sale, păstrează tăcerea.** Poţi replica delicat cu câte un „Îhî", „E ok" sau cu „Aşa deci", dacă respectivul are nevoie de ceva încurajare pentru a continua.
- **Păstrează tăcerea în timpul pauzelor din discuţie.** Sau dacă respectivul se blochează complet, foloseşte un ton gentil şi nesigur, spunând ceva precum: „Am senzaţia că vrei să spui mai multe sau că îţi este greu să vorbeşti despre unele lucruri. Cunosc sentimentul acesta."
- **Mărturiseşte ceva despre tine,** fără să pui vreo întrebare. De exemplu: „Acum vreo 10 ani eram într-o stare foarte proastă şi am intrat în încurcături. Pur şi simplu, mult timp nu am putut discuta despre asta şi, în consecinţă, am devenit din ce în ce mai stresat. Când am mărturisit, în cele din urmă, ce aveam pe suflet m-am simţit atât de uşurat!"
- **Nu te juca de-a detectivul.** îmi place să urmăresc drame la TV şi sunt fascinată de tehnicile pe care le utilizează personajele în interviuri (cu excepţia celor violente, desigur). Rezistă tentaţiei de a-l provoca pe celălalt să mărturisească! Nu interoghezi criminali! Rolul tău este acela de prieten răbdător care arată compasiune şi este îngrijorat. Dacă păstrezi acest rol, cresc şansele ca persoana respectivă să mărturisească. Dacă nu o va face acum, poate o va face mai târziu. Este un tipar foarte obşinuit.

- **Dacă se deschide, rămâi în zona lui de confort.** Nu devia, încercând să-i rezolvi „marea” problemă a greşelii sale. Rămâi la chestiunea vinovăţiei. Transmite lucrurile utile pe care le-ai descoperit prin rezolvarea propriilor probleme. Acestea ar putea să includă sau nu această carte genială pe care ai citit-o, despre vină!

Cum să-i ajuţi pe copiii care se simt vinovaţi

- începe din timp, dar nu prea devreme. Este greu de spus cam pe la ce vârstă trebuie să se întâmple acest lucru, dar, după cum indicam în capitolul 1, nu înainte de vârsta de 3 ani. Vizează momentul când copilul a început să arate empatie şi compasiune.
- **Ai mare atenţie să nu adaugi ruşine la vinovăţia lor!** Acest lucru e foarte uşor de făcut, chiar şi atunci când ştim că e greşit. Este o practică frecventă, care ar putea fi întipărită în creier, dacă părinţii tăi, la rândul lor, au procedat aşa cu tine, atunci când erai copil. (Reciteşte secţiunea despre vinovăţia însoţită de ruşine din capitolul 2. Poţi adapta cu uşurinţă majoritatea sfaturilor, pentru vârsta copilului tău.)

Rezolvă comportamentul negativ prin două etape

Evident, vârsta copilului va determina modul în care vei aplica aceste etape. încearcă să nu incluzi sarcinile de la pasul 2 imediat după ce a comis greşeala. Copiii nu vor fi pregătiţi emoţional să asculte.

Pasul 1: Reacţia imediată

1. **Opreşte** - comportamentul imediat.
2. **Califică** - de exemplu,„ai rănit pe cineva/ ai folosit ceva fără să întrebi înainte/ ai furat ceva."
3. **Judecă** - spune că acest comportament este greşit.
4. **Scuze** - insistă să-şi ceară scuze acum, indiferent dacă o face cu antipatie.
5. **Empatie** - roagă-l să-şi imagineze cum s-ar simţi, dacă ar fi el victima.

Pasul 2: Discuţia ulterioară

1. **Discută** - mai târziu, atunci când sunteţi amândoi calmi. Alege un loc liniştit.
2. **Cere-ţi scuze** - dacă nu ai gestionat situaţia perfect mai devreme (cu toţii greşim, atunci când suntem nervoşi).
3. **Vinovăţia** -foloseşte un limbaj potrivit pentru vârsta sa, pentru a-l ajuta să-şi înţeleagă sentimentele, şi explică-i
4. **Diferenţiază –** comportamentul său de caracterul
5. **Liniştește** - spune-i ceva pozitiv despre personalita
   tea lui, care, de obicei, este frumoasă, sau despre
6. **Consecinţe –** ajută-l să vadă consecinţele potenţial negative rezultate prin repetarea aceluiaşi tip de comportament.
7. **Revanşa** - dă-i idei, de exemplu, să confecţioneze o
   felicitare, să-i permită persoanei pe care a rănit-o să se joace cu jucăria
8. **Stima de sine –** îmbrăţişează-l, exprimă încredere şi spune-i că ştii că a învăţat ceva din această experienţă.

la în serios comportamentul de hărţuire şi de intimidare!

Deosebeşte-l faţă de comportamente mai puţin dăunătoare, poate prin revocarea temporară a unui privilegiu preţios pentru copil. Explică-i motivul pentru care faci acest lucru. Intimidarea în mediul online se pare că este în creştere. Copiii deseori nu realizează consecinţele asocierii cu cei care se comportă aşa. Asigură-te că înţelege ce înseamnă un astfel de comportament.

Hărţuirea şi intimidarea constituie un comportament:

• Repetitiv şi durabil • Dăunător în mod intenţionat • Implică un dezechilibru de putere • Produce suferinţă, teamă, singurătate şi determină lipsă de încredere.

Acesta include:

• Punerea de porecle şi tachinarea răutăcioasă • Batjocura • Ridiculizarea • Comentariile ofensatoare: verbal, prin sms-uri, prin e-mail sau pe site-urile de socializare • Bârfa maliţioasă • Furtul • Violenţa fizică • Ameninţarea • Constrângerea • Izolarea faţă de activităţile de grup.

Caută ajutor, dacă hărţuirea şi intimidarea continuă. Majoritatea organizaţiilor parentale te vor ajuta, de exemplu: Family Lives: http://www.familylives.org.uk/. Pentru chestiuni juridice, în Marea Britanie poţi încerca Coram Childrens Legal Center: www.childrenslegalcentre.com. Ambele

organizaţii de mai sus oferă consiliere gratuită.

Nu-i vorbi copilului despre durerea pe care ai încercat-o în timpul naşterii, tu sau partenerul de viaţă.

Acesta este un sfat pe care l-am citit demult, dar nu-mi amintesc unde anume. Mi-a indus imediat vinovăţia. Ştiam că discutasem cu prima mea fiică despre cele aproximativ 48 de ore de travaliu în care suportasem durerile din timpul naşterii sale. De asemenea, am şi comparat-o cu naşterea celei de-a doua fiice, o experienţă uşoară şi frumoasă. Totuşi, acest imbold al vinei s-a dovedit a fi util în activitatea mea. Din acel moment, am sesizat că o serie de clienţi vorbeau despre sentimentele lor legate de experienţa dificilă a naşterii prin care trecuse mama lor cu ei. Nu sunt sigură cât de dăunătoare psihic poate fi împărtăşirea acestui aspect copilului, decât dacă intenţia părintelui este de a-l răni. Este puţin probabil să existe studii care să ne lămurească decisiv în acestă privinţă. Dar de ce să riscăm? Măcar poţi evita vina pe care eu am experimentat-o, vizavi de declanşarea sentimentului respectiv în ceea ce o priveşte pe fiica mea cea mare.

Nu discuta despre cât de dură a fost copilăria ta, faţă de a lui!

Atunci când va fi îndeajuns de mare pentru a înţelege, te va întreba. Spune-i atunci, dacă vrea să ştie.

în loc să-l fereşti de dificultăţi financiare, pentru a

nu-l face să se simtă vinovat, lasă-l să te ajute.

Roagă-l să facă treabă de bunăvoie, lucruri pentru care ar trebui, de altfel, să plăteşti, cum ar fi spălarea maşinii, tunsul ierbii, supravegherea fraţilor mai mici. Fii foarte recunoscător! Asociază solicitarea de a stinge luminile cu avantajul financiar pe care aceasta îl conferă şi mulţumeşte-i. Transformă căutarea produselor mai ieftine în supermarket într-un joc util. Spune-i copilului sau lasă-l să numere banii pe care i-ai economisit.

Exprimă-ţi şi ocupă-te de vinovăţia legată de divorţ departe de copil.

Şi-aşa simte, şi el, destulă vinovăţie, din această cauză.

Scuteşte-l, cu bunăvoinţă, de orice vină nemeritată!

Copii sunt egocentrici şi, atunci când sunt foarte mici, au impresia că deţin puterea de a te îmbolnăvi, întrista, sărăci, de a te determina să te cerţi cu partenerul etc. Ştiu, din experienţa profesională, că vinovăţia pe care aceştia o simt îi poate tulbura şi în perioada adultă (chiar şi când ştiu că sentimentul este iraţional).

Lasă-l să tragă cu urechea atunci când vorbeşti pozitiv despre el.

Acest lucru este foarte util, mai ales dacă are o fire timidă sau dacă nu a făcut un lucru la fel de bine precum se aştepta. Este recomandat chiar şi atunci când există o diferenţă mare de reuşită între fraţi, între ei şi prieteni sau chiar între tine şi copii.

Nu ezita să foloseşti teama de vinovăţie, pentru a-l

motiva.

Dar nu înainte de a putea înţelege una ca asta.
Utilizează acest lucru alături de alte metode.

> *Părinţii mei sunt foarte bine intenţionaţi, dar cred că metoda lor de a se ocupa de lucruri constă în negare şi vinovăţie. Nimeni nu dorea să vorbească despre asta şi tot ceea ce făceam eu era să mă învinovăţesc.*
>
> TERI HATCHER, ACTRIŢĂ

CAPITOLUL 9

De la vinovăţie la scop

S-ar putea ca, acum, să fii copleşit de toate informaţiile pe care le-ai primit în această carte. Aşa că trebuie să te concentrezi pe modul în care vei putea să aplici practic ceea ce ai învăţat. Evident că nu poţi sau nu ai nevoie să faci tot ce ţi-am sugerat. Dar, dacă vrei să schimbi felul în care vei aborda vinovăţia pe viitor, trebuie să începi prin a face paşi mici în acest sens.

Mai jos, vei găsi schema a două modele pentru planuri de acţiune. Primul este unul mai general, conceput pentru a aplica în mod direct ceea ce ai învăţat din această carte. Acesta te va ajuta să alegi câteva scopuri clare, pe care să le urmăreşti în următoarea lună. Poţi utiliza o altă copie a modelului, pentru încă o lună sau două, dacă îţi doreşti să înveţi mai mult.

Al doilea plan de acţiune este pentru a te ocupa de anumite reacţii de vinovăţie care te tulbură în viaţa cotidiană. Să faci fotocopii sau să le salvezi într-un fişier pe computer, astfel încât să fie la îndemână, oricând ai

nevoie.

Pentru a creşte şansele de reuşită, am restrâns numărul alegerilor spre care te poţi orienta. Dacă îţi propui prea multe scopuri, e mai puţin probabil să le atingi şi vei deveni demotivat.

Am să te rog, de asemenea, să arăţi planul tău cuiva care îţi va verifica progresul şi care sper că te va susţine. Prin aceasta, îţi creşti şansele de succes, iar sarcina va fi mult mai plăcută. Dacă nu poţi face asta, nu te îngrijora. Fă tot ce poţi – după cum ştii, în activitatea de dezvoltare personală acest lucru este întotdeauna suficient.

Fii atent la rugămintea să numeşti o recompensă potrivită, fie pentru atingerea scopului tău, fie pentru efortul excelent pe care l-ai depus. Să nu sari peste această etapă – este foarte important să fortifici toate obiceiurile pozitive noi.

Planul de acţiune nr. 1

Aplicarea celor deprinse din carte, în decursul lunii următoare

1. Alege două sau trei tipuri de vinovăţie dintre cele zece, la care să te gândeşti şi pe care să le observi la tine şi la ceilalţi, în luna următoare. Dacă există un alt tip de vinovăţie, care nu se află enumerat, numeşte-l şi bifează „Alta” (vezi capitolul 2).

☐ Vinovăţia pozitivă
☐ Vinovăţia reprimată
☐ Vinovăţia deghizată

☐ Vinovăţia asociată copilăriei
☐ Vinovăţia însoţită de ruşine
☐ Vinovăţia parentală
☐ Vinovăţia supravieţuitorului
☐ Vinovăţia afiliată abundenţei
☐ Vinovăţia îngrijitorului
☐ Vinovăţia de natură religioasă
☐ Alta

2. Alege două dintre cele patru calităţi personale cheie pe care să le îmbunătăţeşti, pentru a te ajuta cu vinovăţia ta (vezi capitolul 3).

☐ Stima de sine
☐ Smerenia
☐ încrederea
☐ Empatia

Cum vei înfăptui acest lucru?

Calitatea 1.....

Calitatea 2.....

3. Alege două dintre cele cinci abilităţi-cheie în viaţă pe care să le îmbunătăţeşti (vezi capitolul 4).

☐ Inteligenţa morală
☐ Gândirea raţională
☐ Comunicarea plină de încredere
☐ Managementul emoţiilor

□ Prieteniile

Cum vei înfăptui acest lucru?

Abilitatea 1:.....

Abilitatea 2:.....

4. Alege două situaţii asociate cu vinovăţia pe care le-ai trăit pentru a aplica setul de reparaţie DREAM (vezi capitolul 5).

1 .....2.....

2 .....:.....

5. Enumeră trei acţiuni prin care te vei asigura că reduci numărul situaţiilor în care ceilalţi îţi induc intenţionat sentimente de vinovăţie (vezi capitolul 6).

1.....

2 .....

3 .....

6. Enumeră trei acţiuni prin care îţi vei îmbunătăţi abilitatea de a-i ajuta pe ceilalţi, în ceea ce priveşte vinovăţia lor (vezi capitolul 8).

1.....

2 .....

3 .....

7. Enumeră trei acţiuni prin care te vei asigura că eşti, în general, mai puţin predispus să te simţi vinovat (vezi capitolul 10).

1.....

2 .....

3 .....

8. Recompensa ta, pentru atingerea acestui scop sau pentru
efortul excelent pe care-l depui, va fi:

Arată acest plan de acţiune, completat, unui prieten apropiat şi roagă-l să-şi noteze în agendă data la care te va contacta ca să verifice dacă ţi-ai îndeplinit scopurile. Scrie data în agenda ta şi aici:

Semnătura.....
Data de azi.....

Planul de acţiune nr. 2

Scopuri pentru vinovăţia ta

1. Descrie situaţia care a declanşat vinovăţia:

2. Ce fel de vinovăţie este? (NB: Poate fi un amestec între diferite tipuri de vină.) Bifează tipurile de vină care se aplică sentimentului vizat. Dacă este de un tip care nu apare mai jos, bifează „Alta” (vezi capitolul 2).

- ☐ Vinovăţia pozitivă
- ☐ Vinovăţia reprimată
- ☐ Vinovăţia deghizată
- ☐ Vinovăţia asociată copilăriei
- ☐ Vinovăţia însoţită de ruşine
- ☐ Vinovăţia parentală
- ☐ Vinovăţia supravieţuitorului
- ☐ Vinovăţia afiliată abundenţei
- ☐ Vinovăţia îngrijitorului
- ☐ Vinovăţia de natură religioasă
- ☐ Alta

3. Care este scopul tău pe termen lung? (NB: Unele reacţii de vinovăţie nu pot fi tratate în totalitate, de exemplu cele întipărite în creier în timpul copilăriei sau

cele care sunt constant declanşate, de pildă, de media sau de presiunea culturală, care nu poate fi schimbată. Pentru acestea, scopul pe termen lung ar fi să nu mai ajungă să-ţi afecteze comportamentul curent.)

Care ar fi o dată realistă la care te poţi aştepta să atingi acest scop?

4. Care este scopul tău pentru săptămâna viitoare?

Ce vei face ca să atingi acest scop (de exemplu, folosirea unei strategii/ dezvoltarea unei calităţi/ îmbunătăţirea unei abilităţi)?

5. Care este scopul tău timp de o lună?
Ce vei face ca să te asiguri că îţi vei atinge acest scop?

6. Recompensa ta, pentru atingerea acestui scop sau pentru efortul excelent pe care-l depui, va fi:

Arată acest plan de acţiune, completat, unui prieten apropiat şi roagă-l să-şi noteze în agendă data la care te va contacta, ca să verifice dacă ţi-ai îndeplinit scopurile. Scrie data în agenda ta şi aici:

Semnătura.....
Data de azi.....

CAPITOLUL 10

Cum să eviţi capcana vinovăţiei

Odată ce ai îndepărtat mare parte din vinovăţia supărătoare, are sens să încerci, acum, să eviţi a mai fi prins în capcana sa. Aşa că am notat, mai jos, câteva idei legat de cum să faci asta pe viitor. Citeşte-le, ca să le ai în minte. Lista este uşor de parcurs, iar titlurile au căsuţe unde le poţi bifa, putându-le folosi ca şi metodă rapidă de a rememora ceea ce ai învăţat în această carte. Evident, cu cât poţi evita mai mult vina, cu atât mai bine. După cum ştii, aceasta îţi secătuieşte încrederea şi adaugă stres atât la nivel fizic, cât şi psihic.

☐ Menţine-ţi busola morală!

Asigură-te ca busola ta morală să fie actualizată întotdeauna. Ar trebui să fie orientată în direcţia în care doreşti să fii ghidat moral acum, nu peste zece ani. Foloseşte exerciţiile din capitolul 4, pentru a-ţi reactualiza valorile şi regulile personale de viaţă, astfel încât acestea să corespundă vieţii şi scopurilor tale curente. Efectuează acest lucru cel puţin o dată pe an (poate îl adaugi pe lista deciziilor tale de Anul Nou?) sau după o schimbare importantă din viaţa ta, cum ar fi un

nou loc de muncă, căsătoria, naşterea unui copil, plecarea unui copil, suferinţa în urma unei boli severe, o pierdere grea şi, desigur, pensionarea.

□ Stimulează-ţi încrederea în tine!

Menţine-ţi stima de sine la cote maxime, dar asigură-te că şi smerenia este la locul ei, pentru "a te împiedica să intri în zona aroganţei. Ai grijă la monologurile interioare negative şi la învinovăţirea pentru faptele rele la care te poţi gândi.

□ Menţine-ţi abilităţile puternice!

Exersează îndeosebi utilizând strategiile din această carte. Aplică-le la problemele mărunte din viaţa cotidiană, care pot avea sau nu legătură cu vinovăţia. Apoi, când o să ai nevoie de ele, pentru confruntarea cu vinovăţia, vor fi mai puternice ca niciodată. De exemplu, strategia „Placa Stricată” şi realizarea scenariului sunt, ambele, de ajutor, atunci când ai nevoie să faci o reclamaţie. Strategia GEE şi remodelarea se vor ocupa de „suspinele” tale sau ale altora. Strategia „Nu te înfierbânta prea tare” te va ajuta să-ţi păstrezi calmul faţă de orice frustrare minoră, cum ar fi întârzierea trenurilor, a prietenilor sau a colegilor.

□ Domoleşte criticile nedorite!

Utilizează logica celor trei „C”-uri şi a strategiei GEE, pentru a le surclasa. Deprinde abilităţi de asertivitate, pentru a le stăvili cursul.

□ înlocuieşte cugetarea mentală prin cea scrisă!

Scrisul angrenează zonele cognitive ale creierului şi te poate ajuta să stăpâneşti sentimentele de vinovăţie. Atunci când gândurile vinovate te survolează neîncetat, notează-le într-un caiet sau pe orice bucată de hârtie. Apoi scrie mai jos: „Voi lua măsuri” şi adaugă data şi ora. Nu uita să-ţi notezi data şi în agendă.

Ţi-aş recomanda să efectuezi şi o analiză rapidă DREAM. Aceasta se va ocupa de majoritatea gândurilor obsesive. Dacă nu, atunci când ai timp, realizează o analiză completă, urmată de un plan de acţiune. Dacă gândurile apar iarăşi, notează gândul vinovat şi o declaraţie ce rezumă ceea ce este menţionat în planul de acţiune. De exemplu: *„Am plănuit să mă ocup de această vină, inclusiv să mă revanşez pentru faptele mele şi să mă asigur că ceilalţi se vor ocupa de responsabilităţile lor.../Nu trebuie să mă simt vinovat. Mă străduiesc să fiu un părinte suficient de bun. Nu ar fi bine, pentru copii mei, dacă aş fi un părinte perfect."*

☐ Fă tot posibilul să îndepărtezi vinovăţia!

A face tot ceea ce poţi nu înseamnă că vei deveni un sfânt, dar vei fi în compania multor staruri. Iată câteva care să te încurajeze.

> *Vrei să faci tot ceea ce-ţi stă în putere, ca să scoţi din tine tot ce e mai bun. Cât despre mine, ştiu că mă pricopsesc cu o vină nebunească dacă ajung seara acasă şi nu simt că am făcut tot ceea ce pot. Dacă ştiu că puteam să fac ceva mai bine, mă simt stânjenit.*
>
> ANDY RODDICK, JUCĂTOR DE TENIS

Poţi să faci tot ce-ţi stă în putinţă, nimic mai mult. Atât. Şi dacă asta nu e suficient, nu e suficient.

IMELDA STAUNTON, ACTRIŢĂ

Filmele sunt greu de făcut. Trebuie să lucrezi după o etică comună şi să acţionezi cum poţi mai bine.

ROBERT DE NIRO, ACTOR

Fă tot ce-ţi stă în putinţă, până îţi dai seama că se poate mai bine. Apoi, cândţi-ai dat seama, fă mai bine.

MAYA ANGELOU, SCRIITOARE

☐ Mărturiseşte lucrurile cu grijă!

Alege tipul potrivit de prieten (vezi capitolul 4) care te poate asculta empatic. Dacă acea persoană are capacitatea de a gândi analitic, te poate, de asemenea, ajuta să efectuezi o analiză DREAM şi un plan de acţiune. Dar, reţine, uneori ai nevoie de ajutorul a doi prieteni diferiţi, pentru aceste două sarcini. Oamenii buni ascultători nu sunt întotdeauna analişti buni şi viceversa.

☐ Decât să rosteşti cuvinte dure, mai bine le pui pe hârtie!

Sunt liniştită ştiind că e mai bine să aştern cuvintele dure pe hârtie, decât să le poarte mama în sufletul ei.

ANNE FRANK, ADOLESCENTĂ EVREICĂ DE ORIGINE GERMANĂ, AUTOAREA UNUI JURNAL SCRIS ÎN TIMP CE SE ASCUNDEA DE NAZIŞTI ÎN TIMPUL CELUI DE-AL DOILEA RĂZBOI MONDIAL

Sunt întotdeauna uimită de înţelepciunea care provine din mintea Annei Frank! Cum a ştiut, la o asemenea

vârstă tânără şi în astfel de circumstanţe dificile, că faptul de a-şi nota gândurile poate împiedica apariţia sentimentelor de regret şi de vinovăţie?

Jack Canfield ne aminteşte că acest lucru este important mai ales atunci când suntem în preajma copiilor:

> *Cuvintele, în special atunci când sunt vociferate la furie, pot dăuna foarte tare încrederii în sine a copilului. Copilul probabil că se simte deja suficient de rău numai observând consecinţele faptelor sale. Fiii şi fiicele noastre nu au nevoie ca şi mai multă vinovăţie şi îndoială de sine să le încarce eul deja rănit.*
>
> JACK CANFIELD, TRAINER DE DEZVOLTARE PERSONALĂ ŞI SCRIITOR

Dar dacă comiţi ocazional o gafa, reţine că scuzele autentice şi câteva cuvinte de consolare vor repara dauna.

□ Epuizarea şi căderile nervoase alimentează vinovăţia

în profesia mea, cunoşti mulţi oameni ajunşi la extenuare şi care suferă căderi nervoase. Atunci când ating această stare, ei se gândesc constant asupra a ceea ce nu au fost capabili să facă şi a ceea ce ar trebui să facă. Sunt copleşiţi de vinovăţie. Nu se simt mândri de toţi oamenii pe care i-au ajutat, de orele nesfârşite în care au muncit sau de dificultăţile pe care le-au depăşit.

Deci, dacă eşti un salvator prin propria natură sau prin formare, ca mine, asigură-te că echilibrezi grija pe care le-o porţi altora, prin grija faţă de propria

persoană.

□ Ţine modelele de lucru cu tine!

Cel puţin în următoarele câteva luni, să ai la tine fotocopii ale setului de reparaţie DREAM şi ale planurilor de acţiune. Acestea te vor ajuta să te concentrezi imediat pe a face ceva constructiv cu vinovăţia ta, înainte să se manifeste negativ. Nu uita că vina în sine nu este rea, trebuind însă să schimbi obiceiurile la care ai recurs ca să o gestionezi.

□ Adună câţiva amici care se simt vinovaţi, pentru a vă supraveghea unul pe altul

Organizaţia „Weight Watchers" face o treabă bună nu atât datorită consilierii sănătoase, ci pentru că membrii grupului se sprijină şi se motivează reciproc. Rezolvarea oricărui obicei adânc înrădăcinat este dificilă, dar este, oricum, mai uşor de realizat atunci când o faci alături de un grup. Pentru că azi ducem o viaţă agitată şi, de multe ori, prin mai multe locuri, geografic, ar putea fi mai uşor să îndeplinim acest lucru mai degrabă pe internet, decât faţă în faţă. Ai nevoie doar de câţiva prieteni care să fie de acord să vă verificaţi progresul, vreme de o lună sau două.

□ Ai grijă la postură!

Oamenii pentru care vina a fost o problemă în mare parte din viaţa lor au tendinţa naturală de a-şi ghemui corpul. Aşa că ai grijă să mergi cu capul sus, cu umerii traşi în spate şi cu spatele drept. Exerciţiile de pilates te vor ajuta să faci aceste lucruri cu uşurinţă. Adoptarea unei poziţii corporale drepte va face minuni şi la nivelul

încrederii în sine.

□ Cere-ţi scuze în mod sensibil şi delicat

Cere-ţi scuze o singură dată, dacă este posibil, şi de două ori, dacă este nevoie. Personalizează empatia, atunci când admiţi sentimentele rănite ale celorlalţi. De exemplu: „Ştiu că trebuie să te fi simţit foarte dezamăgit, pentru că suntem prieteni de opt ani şi ai fost mereu alături de mine./ Trebuie să te fi simţit foarte speriat, pentru că eu sunt mult mai mare decât tine. îmi pare foarte rău că te-am speriat./ îmi pare tare rău că nu am reuşit să-ţi aduc rezultatele mai devreme. Ştiu că îţi programaseşi vacanţa şi cred că ai fost foarte stresat”.

□ Pune miturile la naftalină!

Iată câteva dintre miturile inutile despre vinovăţie. Sunt sigură că unele dintre acestea te sâcâie, poate şi altele.

- Nu îţi poţi controla sentimentele.
- Vinovăţia este întotdeauna dăunătoare.
- Ceilalţi oameni te pot face să te simţi vinovat.
- Singurul lucru de care ai nevoie, atunci când te simţi vinovat, este iertarea.
- Nu-ţi poţi schimba gândurile, nici când ştii că sunt iraţionale.
- Pedeapsa este singura cale de a te ocupa de vinovăţie.
- Trebuie să fii prost, să te simţi vinovat atunci când ştii că este ceva iraţional.
- Oamenilor care sunt vinovaţi ar trebui să le fie

ruşine.

îţi sugerez să pui miturile la naftalină, pentru că s-ar putea să nu fii pregătit să renunţi la ele pentru totdeauna. Mai întâi, va fi nevoie să-ţi dovedeşti ţie însuţi că sunt, într-adevăr, mituri şi nu fapte.

Metafora „a pune la naftalină" mi-a venit în minte pentru că am pus recent Ia naftalină o grămadă de haine. Nu sunt încă gata să accept că aceste haine nu mă vor mai încăpea vreodată. Partea raţională din mine este sigură că le voi dona anul viitor cam pe vremea aceasta. Măcar, dacă nu le mai văd, nu mă mai gândesc la ele!

Aşa că îţi va fi de ajutor să faci o listă de mituri despre vinovăţie, care îţi trec prin minte, şi apoi să o arunci. Alege, în special, miturile care te împiedică să gestionezi acest sentiment aşa cum ţi-ai dori.

☐ Utilizează arta, ca să activezi vinovăţia pozitivă!

în niciun caz nu mai cugeta asupra greşelii tale. Rostogolirea
în mocirlă nu e cea mai bună cale de a te curăţa.

> DIN *MINUNATA LUME NOUĂ,* DE ALDOUS HUXLEY, SCRIITOR

Oamenii creativi de toate tipurile deseori folosesc arta pentru a penetra conştiinţa colectivă a comunităţii lor. Este greu de spus ce fel de succes au în raport cu acest lucru, dar sunt destul de sigură că vor fi reuşit să-şi cucerească propriile sentimente de vinovăţie şi să atragă mai mult atenţia unor oameni asupra dilemelor etice şi a ipocriziei.

Am ascultat recent un interviu cu Michael Nyqvist, actor în filmul de mare succes „Fata cu un dragon

tatuat” (2009), în care spunea:

> *Ceea ce urmărea Stieg Larsson (autorul cărţii cu titlul omonim) era vinovăţia suedezilor legată de cel de-AI Doilea Război Mondial. Toţi vecinii noştri au avut experienţe îngrozitoare cu forţe ale răului, nu şi Suedia.*
>
> MICHAEL NYQVIST, ACTOR

Aceasta m-a determinat să mă gândesc la alţi artişti care şi-au utilizat arta în acelaşi mod. Sunt sigură că puteam să umplu o carte cu aceştia, dar iată numai câţiva care mi-au trecut prin minte:

- Pictura lui Picasso despre masacrarea oamenilor şi a animalelor din Guernica, un mic sat din nordul Spaniei. Evenimentul a avut loc în timpul războiului civil, iar tabloul a devenit o imagine reprezentativă împotriva războiului.
- Ai Weiwei, artist chinez contemporan, întemniţat în 2011 de către guvernul chinez, pentru activităţile sale disidente, care acum expune pe întreg mapamondul arta sa, ce stimulează conştiinţa.
- Simfonia a Vil-a de Shostakovich, compusă ca reprezentare muzicală a ororilor în timpul asedierii Leningradului din Al Doilea Război Mondial, Aceasta a devenit un simbol internaţional al rezistenţei faţă de totalitarism.
- Piesa muzicală „Imagine” a lui John Lennon este un exemplu din lumea culturii pop care a devenit fenomen internaţional.

- Romanele *Război şi pace* şi *Arma Karenina,* ale lui Tolstoi, care subliniază injustiţia diviziunilor sociale, din Rusia de dinainte de revoluţie.
- Replica uriaşă a statuii lui Marc Quinn, care întruchipează o femeie însărcinată, fără mâini şi cu picioarele retezate, a fost realizată pentru deschiderea Olimpiadei pentru Para- plegici (Londra, 2012).

Dacă nu eşti un artist creativ, poţi măcar să susţii eforturile artiştilor, vorbind despre ei şi îndreptând atenţia cât mai multor oameni asupra lor şi asupra mesajelor lor.

□ Grija pentru comunitatea ta

La scară mai mică, nu vei putea rezolva probleme globale, dar poţi face ceva care să conteze, pentru comunitatea locală. Acest lucru se poate plia pe talentele tale speciale sau poate presupune, efectiv, un fapt foarte plictisitor, cum ar fi să împărţi flyere cu un mesaj important. Tocmai am primit un e-mail de la un vecin despre un jaf care a avut loc în zonă şi sunt foarte recunoscătoare pentru avertisment.

□ De la vinovăţie la scop

Acesta ar putea fi un motto pentru tine sau ar putea fi un ghid al planului de acţiune.

în final, sper că ai fost inspirat de această carte, ca să te ajuţi de unul singur cu obiceiurile tale legate de

vinovăţie. Sper, de asemenea, că o vei găsi folositoare atunci când îi vei ajuta pe alţii, cu a lor. îţi doresc mult noroc’cu această provocare şi sper că va conta în viaţa ta şi că îţi va aduce mai multă linişte. încearcă să foloseşti adaptarea mea asupra Rugăciunii pentru seninătate, pentru a te menţine motivat.

Acceptă cu calm vinovăţia pe care nu o poţi schimba.
Schimbă, având curaj, ceea ce poţi.
Sărbătoreşte-ţi victoriile!

Note

1. K.W. Fischer, P.R. Shaver & P. Carnochan, „How emotions develop and how they organise development”, în *Cognition and Emotion,* nr. 4(2), 1990, pp. 81-127.

2. Michael Lewis, PhD, „The Self-Conscious Emotions”, în *Enciclopedia of Early Childhood Development,* Institutul Studiului de Dezvoltare a Copilului, UMDNJ – Şcoala Medicală Robert Wood Johnson, Institutul de Sănătate a Copilului, septembrie 2011: http://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/self-conscious-emotions.

3. Christian Miller, în *Jurnalul Internaţional de Etică* 6:2/3, 2010, pp. 231-252.

4. Rebecca L. Schaumberg & Francis J. Flynn „Uneasy lies the head that wears the crown: The link between guilt-proneness and leadership”, în *Journal of Personality and Social Psychology,* 103(2), august 2012, pp. 327-342: https://www.gsb.stanford.edu/insights/why-feelings-guilt-may-signal-leadership-potential.

Ajutor suplimentar

Te rog să vizitezi pagina mea personală de web. Scriu mereu pe blog, iar acum, că am elaborat cartea aceasta, voi include şi mai multe postări pe tema vinovăţiei. Majoritatea blogurilor mele conţin exerciţii menite să întărească încrederea în sine.

http://www.gaellindenfield.com/

Cărţi

în zilele noastre, cărţile sunt foarte uşor de căutat pe internet, încât nu le mai includ. Dar m-am referit la multe dintre cărţile mele din trecut, care sunt convinsă că te vor ajuta la gestionarea vinovăţiei, aşa că, pe cele relevante le-am enumerat mai jos.

Assert Yourself, Thorsons, 2001; Collins, 2014.
Super Confidence, Thorsons, 2000; Collins, 2014.
Self-Esteem, Thorsons, 2014.
Managing Anger, Thorsons, 2000.
Emotional Confidence, Thorsons, 2000; Collins, 2014.
Self-Esteem Bible, Element, 2004.
The Emotional Healing Strategy, Michael Joseph, 2008.

101 Morale Boosters, Piatkus, 2010.

Organizaţii utile

Mai jos se află o listă de organizaţii care pot fi de ajutor. Am inclus doar paginile web, deoarece numerele de telefon şi adresele se pot schimba repede.

Action on Depression

Organizaţie naţională dedicată oamenilor afectaţi de depresie, facilitând cursul „Cum să-ţi trăieşti viaţa din plin”, o reţea de grupuri de sprijin, o comunitate online şi un serviciu de susţinere prin e-mail.

http://www.actionondepression.org/

Anxiety UK

Acestă organizaţie are scopul de a uşura şi a susţine oamenii care se confruntă cu tulburări de anxietate, oferindu-le informaţii, susţinere şi înţelegere printr-o gamă largă de servicii, inclusiv terapie faţă în faţă. https://www.anxietyuk.org.uk/

CALM

Linie de ajutor pentru oameni cu risc de suicid sau care doresc pe cineva cu care să vorbească.

https://www.thecalmzone.net/

Carers UK

Linie de ajutor care furnizează sfaturi şi informaţii îngrijitorilor din orice domeniu, incluzând beneficii, îngrijire la domiciliu şi îngrijiri paliative.

h ttp://www. carersuk. org/

Counselling Directory

Această organizaţie ţinteşte spre a fi lider în servicii de consiliere şi informare, punând în contact oamenii aflaţi în

nevoie, cu cel mai mare grup de sprijin din UK.

http://www.counselling-directory.org.uk/

Depression Alliance

O organizaţie pentru cei care suferă de orice tip de depresie.

http://www.depressionalliance.org/

Mind

Le oferă informaţii utilizatorilor de servicii de sănătate mentală, îngrijitorilor şi altor grupuri, despre tipuri de suferinţe mentale, tratamente, terapii şi situaţii juridice.

http://www.mind.org.uk/

OCD-UK

O organizaţie care le oferă suport celor care suferă de tulburare obse- siv-compulsivă, printr-un site plin de informaţii.

http://www.ocduk.org/

Samaritans

Samaritenii oferă susţinere emoţională 24 de ore din 24, confidenţial, pentru oricine care traversează o perioadă de criză.

http://www.samaritans.org/how-we-can-help-you/contact-us

SANE

Serviciile SANE includ ajutor practic, sprijin emoţional şi sfaturi de la specialişti, pentru oamenii afectaţi de tulburări ale sănătăţii mentale, pentru familiile, prietenii şi îngrijitorii acestora.

www.sane.org.uk

Young Minds

Organizaţie dedicată îmbunătăţirii stării emoţionale de bine şi sănătăţii mentale a copiilor şi a tinerilor.

http://www.youngminds.org.uk/

Apariţii recente:

Cheile longevităţii active ♦ Roger Castell

Succesul ca mod de viaţă. Trezeşte-te din visare, acţionează acum, preia controlul ♦ Bernard Roth

îndrăzneşte! De la idei inovatoare la poveşti de succes ♦ Peter H. Diamandis, Steven Kotler

10 sfaturi pentru o mamă fericită ♦ dr. Meg Meeker

Dacă eşti aşa deştept, de ce nu eşti fericit? ♦ Raj Raghunathan

Internetül nostru. Ştim mai mult, înţelegem mai puţin ♦ Michael Patrick Lynch

Secretele meditaţiei. Ghid practic pentru dobândirea păcii interioare
♦ davidji

Geografia geniului. Cele mai creative locuri din lume: de la Atena antică la Silicon Valley ♦ Eric Weiner

Femei care aleargă cu lupii. Poveşti şi mituri ale arhetipului femeii sălbatice ♦ dr. Clarissa Pinkola Estes

*Cheia mindfulness. Conştientizează prezentul pentru a fi fericit şi echilibrat ** Sarah Silverton, Vanessa Hope, Eluned Gold

*Al Treilea Val. Viitorul în viziunea antreprenorului ** Steve Case

Cum poate mintea să vindece corpul ♦ dr. David R. Hamilton

100 de paşi pentru o viaţă de succes ♦ Nigel Cumberland

*Vârsta, dorinţa şi dragostea ** Marie de Hennezel

Mame puternice, fii puternici. 10 secrete pe care orice mamă ar trebui să le ştie ♦ dr. Meg Meeker

Descifrarea codului vârstei. O nouă viziune despre cum să

rămânem tineri ♦ Josh Mitteldorf, Dorion Sagan

Spune-mi pe cine iubeşti ca să-ţi spun cine eşti. Cheia ataşamentului sănătos ♦ Marc Pistorio

Iubirea nu doare. Tot ce trebuie să ştii despre iubirea adevărată ♦ Montse B arderi

Ghidul sarcinii şi al naşterii pentru ea şi el ♦ Dean Beaumont, Steph Beaumont *.

Ce este dincolo de fericire ♦ Anthony Seldon

Vitamina N (de la Natură). 500 de căi pentru a îmbunătăţi sănătatea şi fericirea familiei tale * Richard Louv

Ghid de supravieţuire a tânărului tătic ♦ Laurent Moreau

Ghid de supravieţuire a tinerei mămici ♦ Mărie Thuillier

15 minute pe zi pentru un corp nou ♦ Anne Dufour, Raphael Gruman

Sex, like-uri şi reţele sociale. Comunicarea cu adolescenţii în era digitală
♦ Allison Havey, Deana Puccio

De ce ne îngraşă dietele? Să scăpăm de obsesia slăbitului ♦ dr. Sandra Aamodt

Liste de iubire pentru soţi. Paşi simpli spre căsnicia ideală ♦ Mark Merrill, Susan Merrill

Liste de iubire pentru soţii. Paşi simpli spre căsnicia ideală ♦ Mark Merrill, Susan Merrill

Cele 101 reguli de aur ale educaţiei pozitive ♦ dr. Gilles-Marie Valet

Parenting cu calm. Cere mai mult de la copii şi mai puţin de la tine
♦ Emma Jenner

China ucide. Un apel global la acţiune ♦ Peter Navarro, Greg Autry

Magia alergării. Ghidul pentru a începe şi a nu mai renunţa
♦ Anne&Dubndidu

Cele 10 secrete ale celor mai bogaţi oameni din lume ♦ Alex Becker

Lecţii de optimism. Pentru cei hotărâţi să fie fericiţi ♦ Jean-Paul Guedj

Credinţa prin sabie. Scurtă istorie a conflictului dintre creştini şi musulmani ♦ Alan G. Jamieson

Lasă-ţi copilul cu mâinile murdare! Sănătate prin creşterea imunităţii

♦ dr. B. Brett Finlay, dr. Marie-Claire Arrieta

Ordinea viitoare a lumii ♦ Andrei Marga

Secretele somnului profund şi revigorant. Cum să adormi rapid şi să te trezeşti plin de energie ♦ dr. Nerina Ramlakhan

Gândeşte ca un inovator. 76 de lecţii de business ale marilor creatori ai lumii ♦ Paul Sloane

Cele cinci efecte ale bunătăţii ♦ dr. David R. Hamilton

Adevăr sau minciună. Fii sincer cu tine şi cu ceilalţi ♦ Marc Pistorio

întreabă-l pe astronaut. O galaxie de răspunsuri uimitoare despre zborul în spaţiu ♦ Tom Jones

Descoperă bucuria din tine. 52 de meditaţii şi exerciţii pentru o viaţă liniştită şi fericită ♦ Agapi Stassinopoulos

Virtuţile eşecului ♦ Charles Pepin

înapoi la serviciu. După concediul de maternitate ♦ Cheryl Casone, Stephanie Krikorian

Familia, un laborator complex. Strategii pentru relaţii armonioase

♦ Annie Germain, Annie Richard, Nicolas Beffbrd

Ştiinţa lui „DE CE". Răspunsuri la întrebări despre lumea din jur

♦ Jay Ingram

Teoria marelui complot mondial ♦ Jean-Luc Caradeau

Viaţă exponenţială. Nu irosi 100% din timp pe doar 10% din cine eşti
♦ Sheri Riley

Renunţă la EGO! Fii eroul propriei tale poveşti ♦ James McCrae

Expansiunea Chinei. Cum Alibaba, Huawei, Lenovo şi alţii schimbă regulile afacerilor ♦ Edward Tse

Creierul activ pentru viaţă şi profesie * Scott G. Halford

Cuplul destrămat. De la ruptură la reconstrucţia sinelui ♦ Dr. Christophe Faure

Yoga. Puterea de a vindeca ♦ Ally Hamilton

Poftă bună, minte strună! Mănâncă deştept, ca să gândeşti sănătos
* Stéphane Clerget

Mintea creativă. Schimbă-ţi radical gândirea. Abandonează zona de confort. Dezvoltă strategii îndrăzneţe ♦ Scott Cochrane

Ce s-ar întâmpla dacă...? • te-ar lovi un meteorit • ai fi lovit de un trăsnet • te-ar înghiţi o balenă • atfi crescut de vulturi ♦ Cody Cassidy, dr. Paul Doherty

Fericirea neobişnuită a oamenilor obişnuiţi ♦ Lucie Mandeville

Vin din Alep. Itinerariul unui refugiat sirian ♦ Joude Jassouma, Laurence de Cambronne

Psihologia iubirii romantice într-o epocă fără romantism ♦ Nathaniel Branden

Înţelepciunea furiilor noastre. De la furia care distruge la furia care construieşte ♦ Marc Pistorio

Fii şeful pentru care oricine vrea să lucreze ♦ dr. William Gentry

Fericiţi la şcoală. Totul începe acasă. Ghid practic pentru părinţi ♦ Nathalie de Boisgrollier

Idei preconcepute (sau nu) despre sănătate ♦ prof. Jacques Belghiti, Annette Vezin

încotro se îndreaptă lumea? ♦ Pascal Lamy, Nicole Gnesotto, împreună cu Jean-Michel Baer

*Două cămine, o copilărie. Un plan de parenting pentru cei despărţiţi ** dr. Robert E. Emery

Depresia. O *moştenim sau nu?* ♦ Sylvie Tenenbaum

Copii de dictatori ♦ Jean-Christophe Brissard, Claude Quetel

Love is a Story. Tipologiile poveştilor romantice ♦ dr. Robert J. Sternberg

Geografia fericirii. în căutarea celor mai fericite locuri din lume ♦ Eric Weiner

Regândeşte. Surprinzătoarea noutate a vechilor idei ♦ Steven Poole

Regulile Berlinului. Europa şi calea germană ♦ Paul Lever

*Instruiţi să ucidă. Cea mai dură şcoală de lunetişti din lume ** Brandon Webb, John David Mann

Criza adolescenţei. Mod de administrare ♦ Véronique Guérin

Tactici de seducţie. Agaţă, insistă, cucereşte, recucereşte, împărtăşeşte

♦ Thomas W. McKnight, Robert H. Phillips

*Secretele viselor ...şi ce ascund ele ** Tobie Nathan

Scăpat din ghearele ISIS. Povestea adevărată a unui tată care şi-a salvat fiul ♦ Dimitri Bontinck

*Totul despre Mein Kampf** Claude Quétel

Generaţia digitală şi dependenţa de media ♦ Patti M. Valkenburg, Jessica Taylor Piotrowski

Proiectul meu de fericire ♦ Christine Michaud

Calea scurtă către schimbare. 30 de moduri de a-ţi transforma viaţa

♦ Jenny Mannion

Ghidul managerilor înțelepți. 90 de idei importante pentru afaceri profitabile ♦ James McGrath

Ghid de supraviețuire pentru familia modernă ♦ Nigel Latta

Maturizare pentru începători. Secrete de viaţă încă nespuse ♦ Andy Boyle *Ştiinţa lui „DE CE" 2. Răspunsuri la întrebări despre Univers, Necunoscut şi noi înşine* ♦ Jay Ingram

Călătorie în centrul inimii ♦ Alexandru Atanasiu

Viaţa ne este programată? între destin şi liberul-arbitru ♦ dr. David R. Hamilton

Arta de a opri timpul. Mindfulnesspentru oameni ocupaţi ♦ Pedram Shojai *1000 de superlative şi curiozităţi de cultură generală* ♦ Ion Toma *Bazaconii... adevărate din ştiinţă şi tehnologie* ♦ Andrew Masterson *Cei mai răi oameni din istorie – Adolf Hitler* ♦ James Buckley JR *Cei mai răi oameni din istorie – Jack Spintecătorul* ♦ Michael Burgan *Cei mai răi oameni din istorie – Bannie şi Clyde* ♦ James Buckley JR *Islamul. Principii. Ritualuri. Evoluţie. Provocări* * Tariq Ramadan

psihologie

Vina este acel sentiment enervant care ne determină să credem că ceva ce am făcut, sau poate nu am făcut, nu este bine. Vina este o emoţie pozitivă esenţială, dar dacă nu o abordăm într-o manieră constructivă, se poate întoarce împotriva noastră. Ne va sabota relaţiile şi ne va împiedica să evoluăm şi să ne vedem fiecare de vieţile noastre.

Gael Lindenfield, psihoterapeută şi specialistă în dezvoltare personală, vă va ajuta să înţelegeţi diferitele tipuri de vină, cum ar fi: vina din copilărie, vina părintească, vina supravieţuitorului, vina religioasă sau vina legată de job. Citind această carte, veţi face paşi importanţi şi utili pentru a putea scăpa de sentimentele de neputinţă şi anxietate. De asemenea, veţi învăţa cum:

- să schimbaţi felul în care vă simţiţi când faceţi o greşeală
- să vă creşteţi stima de sine şi încrederea în propriile forţe
- să vă cereţi scuze şi să îndreptaţi lucrurile
- să îi ajutaţi pe ceilalţi să scape de sentimentul de vină
- să evitaţi în viitor să cădeţi în capcana vinovăţiei
- să gestionaţi, în general, sentimentul de vinovăţie

www.niculescu.ro
9 786063 802775

29,90 Lei

29,90
Lei